

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Факультет физического воспитания

Кафедра теории и методики физической культуры

(рег.№ \_\_\_\_\_)

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.В. Сизова

« » \_\_\_\_\_ 2014 г.

СОГЛАСОВАНО

Декан факультета

\_\_\_\_\_ М.М.Круталевич

« » \_\_\_\_\_ 2014 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**Оздоровительная физическая культура**

для специальности:

1-01 01 02-04 Дошкольное образование. Физическая культура.

Составители:

**В.В.Соловцов**, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

**Е.Г. Амелько**, преподаватель кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Рассмотрено и утверждено

на заседании Совета БГПУ \_\_\_\_\_ 2014 г.

протокол № \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Теоретический раздел.....	5
3. Практический раздел	
3.1. План практических и лабораторных занятий.....	29
3.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям.....	35
<b>4. Раздел контроля знаний</b>	
4.1. Экзаменационные вопросы.....	36
4.2. Тесты по учебной дисциплине.....	40
<b>5. Вспомогательный раздел</b>	
5.1. Учебный план.....	45
5.2. Типовая учебная программа по дисциплине.....	48
5.3. Учебная программа для специальности.....	73
5.4. Электронные ресурсы.....	116
5.5. Законодательные и нормативные акты.....	117
5.6. Перечень учебных изданий.....	118
5.7. Терминологический словарь.....	120

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебно-методический комплекс учебной дисциплины «Оздоровительная физическая культура» составлен с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по оздоровительной физической культуре в высшей школе.

**Цель учебно-методического комплекса** по учебной дисциплине «Оздоровительная физическая культура» – управление и содействие рациональной учебной деятельности студентов по развитию их профессиональной компетентности, как специалистов в области оздоровительной физической культуры.

**Задачи учебно-методического комплекса** по учебной дисциплине «Оздоровительная физическая культура»:

-раскрыть требования к содержанию учебной дисциплины «Оздоровительная физическая культура», к образовательным и профессиональным результатам подготовки студента как будущего специалиста по физической культуре (оздоровительной физической культуры);

-обеспечить эффективное освоение студентами учебного материала по учебной дисциплине «Оздоровительная физическая культура»;

-объединить в единое целое различные дидактические средства обучения, обеспечить преемственность и междисциплинарную связь в процессе освоения учебной дисциплины.

Учебно-методический комплекс состоит из пояснительной записки и четырех разделов:

**-теоретический раздел**, обеспечивающий теоретический уровень освоения материала в области оздоровительной физической культуры. Содержит материалы для теоретического изучения учебной дисциплины;

**-практический раздел**, содержащий материалы для проведения практических и лабораторных занятий.

**-раздел контроля знаний**, включающий тестовые задания и экзаменационные требования, охватывающие весь материал, изучаемый студентами;

**-вспомогательный раздел**, содержащий учебные программы, методические рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям, учебные издания.

Для освоения учебной дисциплины «Оздоровительная физическая культура» следует учитывать **рекомендации по использованию материалов учебно-методического комплекса:**

-ознакомиться с программными документами учебно-методического комплекса;

-ознакомиться с методическими рекомендациями по подготовке к практическим и лабораторным занятиям;

-ознакомиться с учебно-методическими материалами теоретических, практических и лабораторных занятий, экзаменационными требованиями.

В процессе прохождения материала курса студенту целесообразно многократно обращаться к различным разделам содержания УМК.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОФК)

**Тема «ОФК как фактор сохранения и улучшения здоровья».**

1. Понятие ОФК, функции ОФК.
2. Задачи ОФК.
3. Характеристика направлений ОФК.
4. Программно-нормативные основы ОФК.

1

ОФК — это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Следует отметить, что поддержание здоровья человека является чрезвычайно сложной задачей. Оздоровительная физическая культура выполняет следующие функции, имеющие непосредственное отношение к проблеме формирования стабильного здоровья: образовательная функция, оздоровительная функция, воспитательная функция, рекреативная функция.

2

Цель ОФК — оздоровление людей.

Задачи:

1. Повышение функциональных возможностей организма.
2. Профилактика заболеваний.
3. Оптимизация двигательного режима.
4. Снижение утомляемости за счет активного отдыха.
5. Индивидуализация оптимальных тренировочных нагрузок в занятиях с оздоровительной направленностью на основе рекомендаций ВОЗ.
6. Использование занятий физическими упражнениями в борьбе с вредными привычками.
7. Приобщение людей различного возраста, пола и состояния здоровья, в том числе инвалидов, к активным физкультурно-оздоровительным занятиям.
8. Внедрение ОФК как неотъемлемого компонента здорового образа жизни.
9. Развитие профессионально важных двигательных качеств, повышение работоспособности.

3

В структуре ОФК выделяют два направления. Направлениями ОФК являются 1) производственная (специальное направление) и 2)

оздоровительно-рекреативная (общеоздоровительное направление)  
физическая культура.

Виды производственной физической культуры (ПФК):

А) ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка);

Б) производственная гимнастика;

В) послетрудовая реабилитация;

Г) профилактика профессиональных заболеваний.

Виды оздоровительно-рекреативной физической культуры (ОРФК):

А) физкультурно-оздоровительные занятия и занятия спортом для здоровья (циклические и ациклические виды спорта);

Б) физкультурно-оздоровительные системы (Купера, Иванова, Стрельниковой и др.);

В) нетрадиционные средства оздоровления (восточные системы, шейпинг, оздоровительные танцы и др.),

Г) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (спартакиады, соревнования по видам спорта, Дни спорта и здоровья, подвижные игры и эстафеты, физкультурно-оздоровительные праздники и фестивали, поезда здоровья).

Виды ПФК и ОРФК позволяют рассматривать ОФК в структуре рабочего и свободного времени.

4

Содержание и направленность дисциплины ОФК обусловлены потребностями развитого гуманистического общества и отвечают требованиям, сформулированным в Конституции Республики Беларусь и Законе «О физической культуре и спорте», где, в частности, отмечено: «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь являются неотъемлемой частью национальной культуры и истории белорусского народа, способствуют гармоничному развитию личности, достижению долголетия, утверждению здорового образа жизни».

С созданием в 1995 г. Министерства спорта и туризма Республики Беларусь физическая культура, спорт и туризм стали представлять самостоятельную отрасль народнохозяйственного комплекса со сложившейся системой управления, материально-техническим и кадровым потенциалом, системой специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждений, организаций и учебных заведений. Для ее успешного функционирования разработаны основные нормативные правовые акты. Законы Республики Беларусь "О физической культуре и спорте", "О туризме", Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2003-2006 гг., Национальная программа развития туризма Республики Беларусь на 2006-2010 гг. направлены на использование средств физической культуры, спорта и туризма в интересах личности и общества, в первую очередь детей и учащейся молодежи; на организацию занятий физической культурой и массовым спортом в

государственной системе воспитания и образования. Для их реализации в республике принята Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов, разработаны и внедряются Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, Программа молодежного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси", прикладной физкультурно-спортивный комплекс "Защитник Отечества". Реализуется Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения, а также ряд других президентских и государственных программ, направленных на преодоление наркомании, алкоголизма, курения и других вредных привычек.

### **Литература**

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 18 июня 1993 г. №2445-Х11.

2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 29 ноября 2003 г. № 251-3 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003., №135, 2/1000).

3. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 14 – 22.

4. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372 «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы».

5. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 N 17 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь"

6. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.09.1997 N 1281 "О Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма".

7. Приказ Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма от 30 декабря 2008 г. №1010/ 1093 «О проведении в 2009 году республиканской спартакиады среди допризывной и призывной молодежи по зимнему и летнему многоборью прикладного физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества».

8. Прикладной физкультурно-спортивный комплекс «Защитник Отечества».

9. Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

### **Тема «Принцип оздоровительной направленности.**

#### **Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья».**

1. Количественные показатели, возрастные нормы и способы оценки двигательной активности у различных возрастно-половых и социальных групп населения.

## 2. Расчет тренировочной нагрузки для оптимума двигательной активности.

### 1

Занятия оздоровительной физической культурой и массовым спортом — это искусственное увеличение физической активности человека для удовлетворения его естественных потребностей в движениях. Потребность эта запрограммирована природой.

Под воздействием физической нагрузки улучшается синтез белка не только в самих работающих мышцах, но и в других органах и тканях, увеличивается масса крови, снижается риск образования тромбов в сосудах, улучшается работа печени, почек, повышается работоспособность.

Необходимый уровень ДА зависит от состояния здоровья, физической подготовленности и возраста занимающихся ОФК.

Разные авторы подходят к измерению параметров и оценке ДА с различных позиций. Так, Х. Моль и К. Купер измеряют ДА временем и интенсивностью, оценивая ее достаточность (или недостаточность) суммой баллов, набранных за неделю. Критерием оценки системы тренировки на выносливость (аэробики) авторы избрали показатели физической подготовленности, разработанные шведскими учеными. М.Ф. Гриненко, Г.Г. Саноян, В.В. Меньшиков подходят к оценке общей ДА с позиции энергетики.

Другие авторы подходят к вопросу измерения и оценки ДА с иных позиций. Предлагается измерять ДА количеством локомоций или сделанных в сутки шагов (А. Малышева, Н.М. Амосов), количеством проходимых в день километров (Н.М. Амосов, Х.А. Бекмансуров, К. Купер), количеством времени, затраченного на активные движения (Р.В. Силла, КМ. Смирнов). В свою очередь Международная биологическая программа предлагает для учета суммарной ДА ведение дневников и заполнение анкет.

Параметры, характеризующие ДА, могут рассматриваться с позиций разных дисциплин, но в результате должна быть найдена ее мера: сколько нужно заниматься физическими упражнениями, какими, когда и с какой интенсивностью, т.е. при решении проблемы ДА в любом случае нормироваться должна сама деятельность, а не параметры, характеризующие ее результат.

### 2

Рациональный двигательный режим складывается из занятий общеоздоровительной и рекреативной направленности, с одной стороны, и специальных занятий, рекомендуемых в связи с особенностями определенной трудовой деятельности — с другой.

Пользуется популярностью система, включающая комплекс гимнастических упражнений для основных суставов и укрепления мышц, а также бег для тренировки сердечной и дыхательной систем (Н.М. Амосов).

Заслуживает внимания и система оздоровительной тренировки на основе оценки уровня физического состояния (ЕА Пирогова и Л.Я. Иващенко).

Расчет оптимальности тренировочных нагрузок проводится по ЧСС и адекватности реакции по методике, предложенной ВОЗ и осуществляется следующим образом. Определяется резерв ЧСС возрастного максимума (в основном для лиц старше 21 года):

- для спортсменов:  $220 - \text{возраст в годах} - \text{ЧСС в покое (уд./мин)}$ ;
- для здоровых лиц:  $200 - \text{возраст в годах} - \text{ЧСС в покое (уд./мин)}$ ;
- для лиц, ранее перенесших болезни (выздоровливающих):  $190 - \text{возраст в годах} - \text{минус ЧСС в покое (уд./мин)}$ .

Оптимальными тренировочными нагрузками считаются такие, которые мобилизуют 60 – 75% резерва ЧСС.

### Литература

1.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 53 – 64; 260 - 263.

2.Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000 –С. 28 – 30.

### Тема «Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК».

1.Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области ОФК.

2.Понятия «управление», «система управления», «управленческая деятельность в области ОФК».

3.Характеристика системы управления ОФК, основные субординационные и координационные связи этой системы.

1

В каждом виде организационной деятельности применяются специальные формы и методы организационно-управленческих действий: изучение условий и возможностей, подготовка планов и технологий, обеспечение кадрами и техникой, создание руководящих органов, исполнительных подсистем и многое другое.

Организационно-управленческая работа по ОФК представляет собой специфическую деятельность, направленную на внедрение, функционирование и дальнейшее развитие ОФК и спорта с оздоровительной направленностью среди населения. Успешное проведение этой работы требует не только профессиональных навыков и умений, но и знания технологии организационно-управленческой деятельности, а также рациональных методов решения различных практических задач. Профессиональный уровень организатора определяется его способностью найти для каждого вида деятельности оптимальный метод и практически его применить.

Управленческая деятельность — это комплекс, система действий, причем действий упорядоченных, соответствующих объективным принципам и логике.

Успех любой организационно-управленческой деятельности во многом зависит от того, насколько она соответствует следующим принципам: актуальность, законность, выполнимость, оптимальность, конкретность.

Организационно-управленческая работа по ОФК, как правило, является плановой. Для планирования используются различные методические приемы: разработка программы, определяющей содержание деятельности, сроки и исполнителей (план работы оргкомитета, ФОКа, КСК, совета КФК и др.); составление модели деятельности (функциональная модель управления, модель научно-исследовательской работы и др.); разработка программ; регламентирование действий, целевое комплексное планирование.

Важным компонентом организационно-управленческой деятельности является организация и проведение деловых совещаний (активов, заседаний и т.п.) для обсуждения каких-либо вопросов, выявления необходимой информации, выработки совместных решений и т.д.

Важной функцией организационно-управленческой деятельности является контроль. Контроль как функция управления представляет собой систему наблюдения и проверки выполнения объектом планов, приказов, управленческих решений, норм, правил и т.д. При этом выявляются допущенные отклонения от принятых принципов организации и регулирования. Контроль является самой продолжительной функцией управленческого процесса, он осуществляется в течение всего времени реализации решения, выполнения какой-либо задачи. Контроль бывает общим и частным (детальным).

Важное место в работе ФОКов, КСК и т.п. занимает организация делопроизводства. Делопроизводством называют все те работы с документами, которые совершаются в учреждениях, организациях, учебных заведениях при выполнении служащими своих функций и реализации задач. Работа со служебной документацией требует своеобразных методов, приемов и способов.

Уровень организации работы с документами, т.е. состояние делопроизводства, оказывает большое влияние на все решающие управленческие участки — руководство, регулирование, учет, контроль и т.д. В основе делопроизводства лежит комплекс всех операций с документами, от их создания до сдачи в архив. Можно выделить два основных этапа — документирование деятельности организации (ФОК, КСК и др.) и организация документов (регистрация документов, контроль за их

исполнением, номенклатура дел, оформление, описание дел, сохранность и сдача дел в архив).

Большое значение имеет правильное формирование дел. При этом необходимо:

- правильно относить документ в то или иное дело по номенклатуре;
- раздельно формировать дела с документами постоянного и временного срока хранения;
- группировать в дела только выполненные и правильно оформленные документы;
- внутри дела документы группировать последовательно, в порядке разрешения вопроса, по алфавиту, хронологии;
- группировать дела одного года.

На постоянное хранение в первую очередь отбирают основную документацию (уставы, положения, приказы, планы, отчеты, протоколы, переписку руководства по важнейшим вопросам). Уничтожение дел, сроки хранения которых истекли, оформляется актами.

#### **Литература**

- 1.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 72 – 80.

## **Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ПФК)**

### **Тема «Научно-методические основы производственной физической культуры».**

- 1.Формы, средства производственной физической культуры (ПФК), факторы, повышающие ее эффективность.
- 2.Характеристика вида труда. Физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность.
- 3.Классификация профессий. Психофизиологические и гигиенические характеристики труда. Гиподинамия и гипокинезия.
- 4.Динамика работоспособности и роль физических упражнений в процессе восстановления.

1

Виды производственной физической культуры (ПФК):

- А) ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка);
- Б) производственная гимнастика;
- В) послетрудовая реабилитация;
- Г) профилактика профессиональных заболеваний.

Наряду с определенными видами неперенными составляющими структуры ПФК являются ее формы. Если вид деятельности отражает специфические особенности ее предметного содержания, то форма есть

способ существования этого содержания. В нашем обществе ПФК предстает в государственной, общественной и самодеятельной формах, которые определяют ее организационно-педагогические формы.

Функциональный аспект ПФК, ее виды и формы неотделимы от арсенала средств, с помощью которых обеспечивается результат общественно и личностно значимой деятельности. Средства ПФК с учетом их генетических свойств можно представить следующим образом: 1) естественно-культурные: физические упражнения, природные и гигиенические факторы; 2) искусственно созданные: инвентарь, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; 3) медико-биологические: витаминные и кислородные коктейли, фитовоздействия, гидро- и физиопроцедуры, массаж и др.; 4) психологические: аутотренинг, психомышечная регуляция, функциональная музыка.

## 2

В настоящее время происходит значительное увеличение сферы применения умственного труда, растёт численность работников, занятых умственной деятельностью. Одновременно изменяется характер труда, отмечается его насыщение элементами умственного труда, некоторые виды физического труда всё в большей степени приобретают творческий характер.

Выделяют умственный труд, смешанный труд, физический труд. Однако, в чистом виде физический и умственный виды труда немногочисленны. В большинстве профессий необходимо применение как мыслительных операций, так и двигательных действий.

## 3

Классификация профессий по группам труда для профессионально-прикладной физической подготовки трудящихся

*1-я группа.* Профессии умственного и преимущественно умственного труда. К ним относятся творческий, умственный и управленческий труд, операторские виды деятельности. Сюда же относятся учащиеся, студенты и преподаватели.

*2-я группа.* К ней относятся водители автотранспорта, хлопкоуборочных машин, машинисты локомотивов, башенных кранов, бульдозеристы и др.

*3-я группа.* Профессии, связанные с монтажом, наладкой и ремонтом оборудования. К ним относятся слесари по ремонту машин и оборудования, электромонтеры, монтажники различного оборудования.

*4-я группа.* Профессии станочного профиля. Это токари, фрезеровщики, шлифовщики, сверловщики, прядильщицы, ткачихи и т.д. Работают стоя на месте или передвигаясь.

*5-я группа.* Профессии поточно-конвейерного производства. К ним относятся многие виды работ в пищевой, обувной, химической промышленности, машиностроении и других отраслях.

*6-я группа.* Профессии повышенной точности движений. К ним относятся сборщики изделий из мелких деталей, швей-мотористки, чертежники, ювелиры, обувщики и др.

*7-я группа.* Профессии, связанные со специфическими условиями труда. Они подразделяются на несколько подгрупп по внешним особенностям условий труда: повышенная температура помещения; работа под землей; загазованность и большая влажность воздуха; на открытом воздухе; работы, связанные с водной средой. В перечисленных подгруппах можно выделить:

а) строительные профессии — каменщики, штукатуры, маляры, плиточники, плотники, монтажники строительных конструкций и др. Отличительной особенностью перечисленных профессий является работа на открытом воздухе, в большинстве случаев с пребыванием на высоте.

б) профессии горнорудной промышленности — шахтеры, электрослесари шахтного оборудования, крепильщики и другие.

в) профессии сталеваров, литейщиков, термистов, обрубщиков, пильщиков и др.

г) профессии химической промышленности и других отраслей, в которых труд протекает в условиях большой влажности воздуха с примесью различных химических соединений.

4

Уровень здоровья работающего человека и учащегося тесно связан с таким показателем физического состояния организма, как физическая и умственная работоспособность.

В динамике работоспособности выделяют фазы: вработываемости, устойчивой работоспособности и ее падения.

#### **Литература**

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 141 – 158.

#### **Тема «Профессионально-прикладная физическая подготовка».**

1. Понятие, задачи, средства и формы ППФП.
2. Методика организации и проведения занятий.
3. Определение объемов и интенсивности нагрузок, ритма и структуры занятий.
4. Расчет допустимых тренировочных нагрузок.
5. Выбор средств восстановления.
6. Методика нормирования и дозирования нагрузок с учетом пола, возраста и состояния здоровья. Использование средств из различных видов спорта для формирования профнавыков.

«1»

ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

Задачи ППФП:

- 1) развитие ведущих для данной профессии физических качеств;
- 2) воспитание профессионально важных для данной деятельности волевых и других психических качеств;
- 3) формирование и совершенствование прикладных двигательных умений и навыков, преимущественно необходимых в связи с особыми внешними условиями данной профессии;
- 4) сообщение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и применения, приобретенных умений, навыков и качеств и профессиональной деятельности.
- 5) избирательное, направленное развитие физиологических функций, к которым предъявляются повышенные требования в конкретном виде трудовой (учебной) деятельности.
- 6) выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности

Решение этих задач непосредственно связано с повышением производительности труда (эффективности учебы), его характером (монотонность, статичность, особенности рабочих поз), ускорением процесса вработываемости, спецификой двигательной деятельности в трудовом (учебном) процессе.

Формы ППФП:

1. Для трудящихся.
2. Для учащихся и студентов.

Основные средства – физические упражнения, соответствующие особенностям конкретной профессиональной деятельности.

2

Поскольку ППФП отличается специфическими особенностями, то выбор видов и форм занятий осуществляется с учетом настоящей или будущей профессиональной деятельности рабочих и студентов. У них целесообразно совершенствовать те психофизические качества и функциональные системы организма, которые помогут развить способность избранной профессии. Это условие является решающим при организации ППФП, а также при строительстве и оборудовании спортивных площадок, центров здоровья, проведении спартакиад, профессиональных конкурсов, соревнований.

3

В средних специальных и высших учебных заведениях средства ППФП включаются в подготовительную часть занятий по физическому воспитанию или проводятся в виде отдельных занятий, на которых совершенствуются необходимые для предстоящей деятельности психофизические качества.

Для трудящихся группы ППФП создаются с учетом состояния здоровья, физической подготовленности трудящихся, особенностей, условий и характера труда. Занятия проводятся в форме урока на спортивных сооружениях или в ФОКах предприятий 2-3 раза в неделю продолжительностью 45-90 мин. Если занятия проводятся сразу после окончания рабочего дня, то они одновременно решают и задачи восстановления.

Занятия включают подготовительную, основную и заключительную части.

При построении занятий учитывают характер и условия труда занимающегося, рабочую позу и нагрузку на различные органы и системы, уровень общей и специальной физической подготовленности.

4

Помимо урочной формы занятий в группах ППФП широко используются комплексы физических упражнений.

В комплексы ППФП включаются 10-15 упражнений, наиболее эффективно содействующих решению задач ППФП и развитию основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости). При подборе и применении упражнений соблюдают принципы чередования нагрузки на отдельные органы, системы и мышечные группы, постепенности и последовательности ее повышения и снижения.

5

Характер и степень неблагоприятных влияний труда на организм занимающегося учитываются при подборе средств ППФП. Кроме того, все занятия сочетают с лечебными и профилактическими мероприятиями, массажем и самомассажем.

6

В связи с различной прикладной направленностью видов спорта с целью ППФП их разделяют на семь групп.

Первую группу составляют виды спорта, которые предъявляют повышенные требования к координации движений. Это акробатика, гимнастика, прыжки в воду.

Во вторую группу входят виды спорта, характеризующиеся циклическими движениями, главная черта которых — развитие выносливости. К ним относятся: бег, лыжный спорт, конькобежный спорт, велоспорт, гребля и др.

Для третьей группы характерна сила и быстрота движений, в свою очередь она делится на две подгруппы: перемещения максимальной массы (тяжелая атлетика) и создание максимального ускорения при постоянной массе (легкоатлетические метания).

Четвертая группа объединяет виды спорта, которые способствуют быстрому сбору и освоению информации в условиях борьбы с соперником. Это все виды единоборств.

Пятая группа особенно успешно тренирует центральную нервную систему в связи с необходимостью обеспечить опережающее и предупреждающее действие. К ним относятся: мотоспорт, конный, водно-моторный спорт.

Шестая группа «воспитывает» нервную систему при малых физических нагрузках. В эту группу входят шахматы, шашки и т.д.

Седьмая группа тренирует способность быстрого переключения с одного вида деятельности на другой. Это современное пятиборье, биатлон, триатлон. Чтобы выяснить механизм воздействия различных видов спорта на рост ППФП трудящихся различных профессий, учитывают их физиологические характеристики.

Помимо использования отдельных видов спорта и их элементов в ПСЗ высокой эффективностью отличаются и занятия, которые базируются на сочетании средств из различных видов спорта.

Особое значение для решения задач ППФП имеет использование прикладных видов спорта (автоспорт, мотоспорт, пожарно-прикладной спорт, радиоспорт и др.). Принципиальные особенности занятий этими видами спорта заключаются в сложных формах оперативной деятельности спортсмена в системе «человек-техника», предъявляющие значительные требования к центральной нервной системе, анализаторам, уровню развития психических и физических качеств. Поэтому прикладные виды спорта по сравнению с другими, традиционными, в большей степени адаптируют человека к ряду профессий, связанных с управлением сложной техникой и особыми внешними условиями<sup>1</sup>. Методисты по ОФК должны хотя бы в общих чертах знать основы прикладных видов спорта (автоспорт, пожарно-прикладной спорт, радиоспорт), методику организации и проведения занятий.

### **Литература**

1.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 152 – 169.

## **Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОРФК)**

### **Тема «Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью».**

- 1.Основные понятия ОРФК, ее составные части.
- 2.ОРФК как составная часть здорового образа жизни.
- 3.Задачи и направленность обеспечения здорового отдыха.

## 1

«Рекреация» (от лат. *recreatio*) означает восстановление, воссоздание, обновление, отдых, элементы развлечения, игры, занимательности.

Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК) – это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

В системе ОРФК выделяют две относительно самостоятельные, но взаимосвязанные и взаимопроникающие подсистемы: практическая и духовная (идеально-теоретическая).

## 2

Разработка законодательной основы ОРФК — важный, но не единственный фактор, обуславливающий успешное функционирование и развитие ее в Республике Беларусь. Одним из существенных факторов становления и реального оформления ОРФК как компонента здорового образа жизни людей, части физической культуры общества, подсистемы знаний в данной области являются целенаправленная качественная подготовка специалистов принципиально нового профиля ОРФК и разработка научно-методических основ внедрения и использования различных средств физической культуры в свободном времени различных слоев населения, особенно работоспособной его части.

## 3

Ведущим критерием в анализе функций (целей и задач) ОРФК выступают потребности человека в воспроизводстве и восстановлении его жизненных сил. В этой связи ОРФК имеет специфический функциональный аспект, направленный на удовлетворение потребностей личности и общества в развитии и совершенствовании биологической (физической) природы человека, и общекультурный, обеспечивающий потребности в развитии социальных и духовных его качеств.

### Литература

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 245 – 258.

### **Тема «Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)».**

1. Влияние ациклических видов спорта с оздоровительной направленностью на организм занимающихся.

2. Планирование и организация занятий.

### 3. Характеристика спортивных игр в плане решения задач оздоровительной тренировки.

1

К ациклическим относятся такие упражнения, на протяжении выполнения которых резко меняется характер двигательной активности. Упражнениями такого типа являются все спортивные игры, спортивные единоборства, метания и прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения на водных и горных лыжах, в фигурном катании на коньках. Для ациклических упражнений характерны также резкие изменения мощности по ходу их выполнения.

Большинство игр оказывают комплексное воздействие на физические качества человека. Проявление скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости сочетаются со сложными двигательными действиями (обыгрывание соперника, атакующие действия, ведение и передачи мяча и т.д.). Мощность физической работы во время игры — переменная. В отдельные моменты она может быть большой, субмаксимальной и максимальной. В процессе игры нередко кратковременные остановки, прекращения деятельности (нарушения правил, потеря мяча, подготовка к подаче мяча и т.д.). Данный режим хорошо обеспечивает развитие аэробных возможностей организма. Однако большой удельный вес анаэробной и аэробно-анаэробной мышечной работы нежелателен для лиц с низким уровнем физического состояния.

Разнообразие игровых средств позволяет широко их использовать в оздоровительной физической культуре. Выбор вида игры осуществляется на основе анализа индивидуальных особенностей занимающихся (состояния здоровья, возраста, уровня физического состояния и физической подготовленности). Как уже указывалось выше, оздоровительная тренировка в первую очередь призвана обеспечить развитие аэробных возможностей организма (общей выносливости). Для этого лучше всего подходят игры с высоким уровнем физической нагрузки (футбол, баскетбол), в которых большой удельный вес занимают локомоции циклического характера. Менее нагрузочные игры могут использоваться на начальных этапах оздоровительной тренировки, они также целесообразны для лиц с низким уровнем физического состояния.

2

Оздоровительная тренировка с преимущественным использованием игровых средств может быть проведена как в групповой, так и в самостоятельной форме. Общие требования к содержанию тренировки: т.к. занятия игровыми упражнениями сопряжены с повышенным риском травматизма, особое внимание следует уделить разминке. В ней должны присутствовать общая и специальная части. В общей части обеспечивается подготовка организма к повышенной двигательной активности, для чего используются ходьба, бег, беговые упражнения, общеразвивающие упражнения. Затем в специальной части

разминки выполняются двигательные действия, которые присутствуют в игре (различные виды перемещения, прыжки, элементы техники без мяча и с мячом и др.).

Все основные задачи занятия решаются в основной части тренировки. Она может быть целиком посвящена двусторонней игре. При этом вид игры влияет на мощность выполняемой физической нагрузки. Так, по показателям относительного прироста ЧСС в процентах от пульсового резерва наиболее «нагрузочными» следует считать командные игры в упрощенных вариантах: баскетбол —  $72,2 \pm 1,6\%$ , футбол —  $64,9 \pm 1,5\%$ , волейбол —  $57,6 \pm 1,3\%$ . Поэтому при организации игровой тренировки целесообразно включать в занятия специальные упражнения на освоение технических и тактических действий. Кроме повышения игрового мастерства, изучение техники и тактики игры позволяет более гибко регулировать физическую нагрузку во время занятия. Прирост ЧСС (в процентах от пульсового резерва) во время таких упражнений составляет: в баскетболе — от 16,7% до 38,6%, в футболе от 23,7% до 36,8%, в волейболе — от 15,8% до 33,3%.

При использовании игры в качестве основного средства оздоровительной тренировки ее содержание необходимо расширить за счет других видов физических упражнений.

Примерный план физкультурно-оздоровительных занятий  
игровыми видами спорта

Содержание материала	Количество часов при	
	2 занятиях в неделю	3 занятиях в неделю
Теория		
Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	7	7
Правила игры. Техника и тактика	2	2
Практика		
Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения	20	31
Упражнения по технике игры	62	92
Упражнения по тактике игры	31	46
Плавание	10	15
Легкая атлетика	17	24
Спортивные и подвижные игры	16	29
Льжи	10	16
Учебные игры, участие в соревнованиях	21	35
Подготовка и сдача тестов по физической подготовленности	12	15
Всего	208	312

**Футбол.** Огромная популярность футбола при умеренных нагрузках позволяет широко использовать его как действенное средство физического развития, укрепления здоровья, активного отдыха.

Бег с изменением направления движения, различные прыжки, самые разнохарактерные по структуре движения тела, удары, остановки и ведения мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления — все это позволяет считать футбол игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

При занятиях футболом происходит адаптация организма к работе в анаэробных и аэробных условиях. В процессе игры выполняется большой объем бега (в общем 30-57 мин) с различной скоростью и изменением направления движения, прыжки. Футболист постоянно использует бег по прямой и с изменением направления, спиной вперед, передвигается приставными шагами. Характер беговой нагрузки — переменный, интервалы медленного бега сменяются ускорениями. Скорость бега часто бывает максимальной. Увеличивает напряженность бега выполнение технических действий.

В оздоровительной тренировке футбол может использоваться как самостоятельное, так и дополнительное средство. Секционные занятия по футболу с оздоровительной направленностью должны включать в себя наряду со специальными упражнениями по технике и тактике игры другие нагрузочные средства: плавание, оздоровительный бег, лыжи, силовые упражнения, баскетбол, волейбол. При включении футбола в оздоровительную тренировку неигровой направленности особое внимание следует уделить адекватному дозированию нагрузки и снижению травмоопасности занятия.

Регулирование нагрузки во время игры в футбол осуществляется: размерами площадки, временем игры и длительностью перерывов, количеством игроков, размерами ворот, специальными правилами (например, гол засчитывать, только если удар произведен с расстояния не более 6 м). Продолжительность игры зависит от количества играющих: чем больше игроков, тем продолжительнее игра. Команды по 3-5 игроков играют в двое ворот 30-40 мин, при большем количестве участников — час и более.

**Баскетбол** привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы.

Правильно организованные занятия представляют широкие возможности для разностороннего воздействия баскетбола на организм. В процесс двигательной деятельности баскетболистов вовлекаются дыхательный аппарат, железы внутренней секреции, органы пищеварения и выделения. В организации движений важную роль играют многие звенья нервной системы, в качестве аппарата информации и контроля принимают участие органы чувств. Тренировка организма при помощи специальных баскетбольных упражнений позволяет в сравнительно короткий срок

значительно расширить границы поля периферического зрения, что положительно влияет на быстроту и точность зрительного восприятия.

**Волейбол** пользуется заслуженной популярностью. Игра не требует значительного напряжения. Нагрузки на организм занимающихся достаточно умеренные. Несложные приемы техники и тактические действия, отсутствие непосредственной борьбы за мяч делают игру общедоступной. Бег используется в малых дозах. Интенсивность основных движений в волейболе (ударов по мячу, рывков на 2-6 м, бросков за мячом и прыжков) зависит от темпа игры, который можно изменять.

По единодушному мнению медиков и специалистов по физической культуре и спорту, лечебно-оздоровительные возможности волейбола огромны. Игру в волейбол при периодическом врачебном контроле можно рекомендовать даже страдающим атеросклерозом и гипертонической болезнью (первой степени). Дозировка нагрузки по продолжительности и интенсивности регламентируется врачом и тренером с учетом возраста, клинических проявлений заболевания и индивидуальных особенностей организма занимающихся.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработать такие жизненно необходимые физические качества, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую системы, снижает умственную усталость. Волейбол приучает к коллективным действиям, дисциплине, умению подчинять свои интересы общим.

#### **Литература**

1.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 264 – 272; 297 – 310.

2.Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. –С. 37 - 41.

#### **Тема «Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем».**

1.Характеристика оздоровительных занятий гимнастической направленности, аэробикой, ритмической гимнастикой.

2.Упражнения различной направленности в оздоровительной тренировке. Факторы, определяющие направленность занятий.

3.Характеристика и основы шейпинга.

4.Катаболическая и анаболическая тренировка. Шейпинг-питание.

5.Метод контрольного тестирования занимающихся.

6.Методические особенности различных дыхательных систем (дыхание по Бутейко, Стрельниковой, Шаталовой, дыхание йогов).

7.Система К.Купера, П.Иванова, Н.Амосова.

8. Закаливание как система. Характеристика средств и методов.

Упражнения гимнастической направленности в оздоровительной физической культуре применяются в форме занятий ритмической и атлетической гимнастикой. Данные виды упражнений используются как для самостоятельных, так и для групповых занятий.

По своему смысловому содержанию существуют следующие виды ритмической гимнастики с преимущественным развитием аэробных возможностей организма: кардиофанк; аквааэробика, с тритфанк (уличный фанк), степаэробика, джазгимнастика, шейпинг, силовая аэробика.

2

В оздоровительной тренировке используют упражнения различной направленности: гимнастической направленности, игровые упражнения, циклические упражнения.

3

Шейпинг — научно обоснованная комплексная система ОФК, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии.

Слово «шейпинг» в переводе с английского означает «формирование». За рубежом шейпингом занимаются многие женщины и мужчины с целью формирования своей фигуры. Программа занятий состоит из двух частей. В первой части изложены рекомендации, направленные на снижение массы тела, адаптацию организма к физическим нагрузкам, повышение показателей тренированности. При этом в основном используются упражнения из аэробики. Вторая включает методы и средства, применяемые в бодибилдинге, и также имеет целевое направление — коррекция фигуры в целом, изменение конфигурации отдельных частей тела за счет увеличения мышечной массы.

4

Основная особенность шейпинга — создание с помощью двигательного режима и питания катаболических и анаболических условий в организме.

Катаболическая тренировка направлена на уменьшение жировой прослойки и мышечной массы тела. Анаболическая — на построение формы тела и наращивание мышечной массы в определенной части тела. Следовательно, задачи, организация и содержание занятий изменяются. Изменяется и питание.

Подразделение тренировок на виды производится в зависимости от протекания обменных процессов и доступности питательных веществ.

5

Тестирование занимающихся шейпингом. Для определения объема тренировочной нагрузки и питания проводится тестирование: антропометрический тест, функциональный тест и тесты на развитие физических качеств.

Компьютер, в который заложена специальная программа, обрабатывает данные тестирования, что позволяет определить правильность использования средств тренировки.

## 6

Ещё в 1952 году врач К.П. Бутейко пришёл к выводу, что причиной многих болезней является глубокое дыхание, которое снижает уровень углекислого газа в организме. Им обоснована углеродная теория дыхания и метод волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД).

К наиболее полным и оригинальным системам, сформировавшимся в глубокой древности, можно отнести индийскую йогу. В Йоге выделяют несколько частных направлений. Среди них – хатха-йога, а точнее её часть – «пранаяма» или дыхательный контроль. Концепция пранаямы сводится к представлениям о силе и энергии, к управлению этой энергией с помощью дыхания. Управляя ритмом дыхания, можно регулировать обмен веществ и состояние ЦНС, т. е. практически управлять количеством здоровья.

Гимнастика А.Стрельниковой сложилась в результате лечения и восстановления певческого голоса. А. Стрельникова рекомендует: «вдох надо выполнять в «неудобных» позициях: при наклонах вперёд, с «обниманием» руками, поворотами туловища, приседаниями». Отсюда и название – «парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой». Комплекс состоит из 8 дыхательных упражнений. Упражнения выполняются сериями по восемь движений в каждой. Пауза между сериями 5-6 с, между упражнениями — до 12 с. Выполняются комплексы утром и вечером, т.е. по два раза в день.

Дыхательная гимнастика сочетается с оздоровительным бегом, лыжами, плаванием, спортивными играми.

## 7

Система К. Купера ставит целью увеличение максимального потребления кислорода — этого важного показателя, характеризующего состояние органов кровообращения и дыхания при занятиях физическими упражнениями.

На основе исследований в лабораторных условиях потребления кислорода при выполнении различных физических нагрузок автор оценивает циклические упражнения в очках аналогично оценке в килокалориях. Очко отражает объем и интенсивность работы. Так, одно и то же расстояние, преодоленное за разное время, будет оцениваться по-разному: ходьба или бег на расстояние 1,5 мили за 19 мин 59 с — 14 мин 30 с дает 1 очко, а за 6 мин 30 с — 5 мин 45 с — уже 6 очков. Очки насчитываются лишь за упражнения, выполняемые в достаточно высоком темпе. В зависимости от частоты пульса различно и время ежедневных занятий.

Основываясь на показателях многотысячных наблюдений, К. Купер рекомендует для достижения минимальной нормы физической подготовленности набирать мужчинам 30 очков в неделю, женщинам — 24.

Предложены и таблицы с оценкой нагрузки физических упражнений (ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание, бег на месте и др.) и указанием преодолеваемой дистанции, времени, количества занятий в неделю и соответственно числа набранных очков. Программа тренировки индивидуализируется в зависимости от физической подготовленности, которую каждый начинающий может легко определить по таблицам.

Система П.Иванова направлена на естественное оздоровление человека силами природы. По его убеждению, смысл человеческой жизни можно найти только через единение с природой, с ее «живыми телами» — Воздухом, Водой и Землей, которые могут раскрыть в человеке неведомые силы. Свою систему П. Иванов сформулировал в 12 правилах — заповедях.

Н.М.Амосов обосновал необходимость суставной гимнастики, состоящей из 10 упражнений. Его система – «режим ограничений и нагрузок». Ограничения касаются еды и одежды, а нагрузки – это физические упражнения.

### Литература

- 1.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – С. 336, - 339, 347 – 354; 319 - 329.
- 2.Смолевский В.М, Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992. – 80 с.
- 3.Тетерников Л.И. Рациональная Йога. – М.: Знание, 1992. – 160 с.
- 4.Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – С.144 – 181.
- 5.Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 50 – 51.

### Тема «Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК».

- 1.Целевая направленность врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
- 2.Виды и формы врачебного и педагогического контроля.
- 3.Структура врачебного и педагогического контроля за состоянием физического развития, подготовленности, функционального состояния и здоровья.
- 4.Контроль и самоконтроль за состоянием тренированности и здоровья.

#### 1

Врачебный контроль при физкультурно-оздоровительных занятиях направлен на решение трех основных задач:

- 1) выявление противопоказаний к физической тренировке;

2) определение УФС для назначения адекватной тренировочной программы;

3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

## 2

Основными формами работы по медицинскому контролю за физическим воспитанием учащихся являются:

1. Санитарно-гигиенический надзор за физическим воспитанием учащихся.

2. Гигиеническое обучение и воспитание учащихся.

3. Контроль за состоянием здоровья и физическим развитием учащихся.

4. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием учащихся.

5. Врачебно-спортивная консультация.

6. Медико-санитарное обеспечение соревнований.

7. Профилактика спортивного травматизма.

Выделяются следующие виды педагогического внутришкольного контроля: предварительный, итоговый, персональный, тематический, выборочный, фронтальный.

Контроль за физическим воспитанием учащихся можно разделить на две взаимосвязанные части: за учебным процессом и внеклассной работой.

Результаты контроля за физическим воспитанием учащихся обсуждаются на инструктивно-методических совещаниях, проводимых директором, на педсоветах, собраниях.

## 3

Каждый человек, занимающийся физической культурой и спортом, должен регулярно (раз в год) проходить всестороннее врачебное обследование, по мере необходимости посещать своего лечащего врача и контролировать состояние своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## 4

Самоконтроль заключается в наблюдении за состоянием и динамикой своего здоровья. Важное значение для самоконтроля имеют субъективные показатели состояния организма (сон, самочувствие, настроение, работоспособность, утомляемость в течение рабочего дня и др.). Для своевременного выявления признаков переутомления и повышения эффективности оздоровительной тренировки целесообразно вести дневник самоконтроля. В нем должны быть отражены показатели физической нагрузки (длина дистанции, время ее преодоления, количество повторений), показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ЧСС во время выполнения нагрузки и динамика ее восстановления, ЧСС в покое), субъективные показатели (усталость и самочувствие после тренировки, сон), также возможно вести контроль веса (один раз в месяц).

## Литература

1. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: Пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных заведений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 154 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012. – С. 447 – 474.
4. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – С. 45 – 46.

### Тема «Структура и направленность оздоровительных мероприятий в учреждениях образования».

1. Виды и направленность ФСМ и оздоровительных мероприятий в условиях детских дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений.
2. Документы планирования.
3. Организация и принципы проведения ФСМ и оздоровительных мероприятий в зависимости от возраста и подготовленности участников.
4. Деятельность ДЮК.
5. Система оказания платных физкультурно-оздоровительных услуг.

Система взаимосвязанных форм воспитания учащихся школ, средних и высших учебных заведений включает:

1. Уроки (занятия) физической культуры.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня.
3. Занятия с учащимися, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе.
4. Внеклассную физкультурно-оздоровительную работу.
5. Внешкольную спортивно-массовую работу.

К внеклассной физкультурно-оздоровительной работе относятся:

- занятия в группах здоровья, общей физической подготовки и туризма;
- учебно-тренировочные занятия в кружках и группах спортивной подготовки;
- спортивные мероприятия внутри учебного заведения (физкультурные праздники, «Старты надежд», «Смотры-конкурсы физической подготовленности», «Стартуют все», «Дни здоровья», туристские походы и слеты);
- подготовка и участие команд учебного заведения в территориальных спортивно-массовых мероприятиях.

Внеурочная работа по физическому воспитанию учащихся проводится педагогическим коллективом с привлечением медперсонала, общественных организаций, родителей и шефов школы. Общее руководство этой работой осуществляется администрацией школы.

Внеурочную работу регламентирует ряд документов. Основными из них являются:

- а) общешкольный годовой план внеурочной работы по физическому воспитанию школьников;
- б) план работы и расписание занятий спортивных кружков и секций;
- в) календарь спортивно-массовых мероприятий.

Работники, ведущие занятия в группах, командах, секциях, должны иметь следующую документацию:

- годовой план учебно-тренировочной работы;
- поурочные планы-конспекты;
- журнал учета работы группы (секции) с регистрацией антропометрических, физиологических и функциональных изменений.

Одной из важнейших функций преподавателей физкультуры и спорта является подготовка занимающихся к участию в спортивных соревнованиях.

Прежде чем допускать школьников к официальным соревнованиям, следует не только обучить их спортивной технике и тактике, определенному кругу знаний и развить необходимые двигательные качества, но и научить их соревноваться.

Для этого им необходимо участвовать в прикидках, контрольных и учебных соревнованиях. Правила в них могут быть упрощены или изменены самим преподавателем. Например, уменьшается количество попыток или размеры площадки, длина дистанции, определяется победитель по качеству выполнения спортивных упражнений и т.д.

Целесообразность участия в определенном количестве соревнований зависит от спортивной подготовленности учеников.

В соответствии с решением Мингорисполкома от 20.09.2011г. № 2698 государственное учреждение образования «Детско-юношеский клуб физической подготовки» переименовано в «Физкультурно–спортивный центр детей и молодежи».

Работа Центра организована в соответствии с нормативным документом - Кодексом Республики Беларусь об образовании, так как в нем впервые законодательно закреплена стратегия развития организации и осуществляется в соответствии с Уставом и планом работы на учебный год.

На основании возрастной градации в Центре сформированы группы общей физической подготовленности с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности детей и подростков.

Особое внимание уделяется организации и проведению районных спортивных праздников, которые не только способствуют популяризации различных видов спорта, вовлечению учащихся в спортивные кружки и секции, но и, что не менее важно, формированию здорового образа жизни.

Наиболее активными формами воспитательной и идеологической работы являются праздники, информационные часы, беседы, спортивные соревнования, экскурсии.

Методическая работа направлена на обеспечение оперативного информирования педагогов о новом содержании педагогической деятельности, активизацию профессиональной деятельности, в изучении и анализе тренировочного процесса.

## 5

Физкультурно-спортивные центры детей и молодежи организуют платные группы для населения: по аэробике; атлетической гимнастике; хореографии; спортивным танцам; брейк-дансу и т.п.

Необходимые документы для занимающегося: справка о состоянии здоровья; заявление; договор оказания платных услуг.

Заработанные по внебюджетной деятельности средства, администрацией Центра ведется закупка необходимого инвентаря и оборудования для более качественного проведения платных занятий.

## Литература

1. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: Пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных заведений / Р.И. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Мн.: УП «ИВЦ Минфина», 2004. – С. 10, 30 – 33.

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. План практических и лабораторных занятий

№ п/п	Название темы	Вопросы
<b>Раздел 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		
1	Значение и функции оздоровительной физической культуры в системе физической культуры	1. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. 2. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты оздоровительной физической культуры. 3. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.
2	Структура и характеристика средств, методов, форм ОФК	1. Понятие о видах, средствах, формах ОФК. 2. Классификация средств и методов ОФК в физическом воспитании с оздоровительной направленностью. 3. Формы оздоровительной физической культуры и их характеристика
3	Принцип оздоровительной направленности. Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья	1. Методические подходы к дозированию нагрузки в процессе физкультурно-спортивной деятельности. 2. Критерии оптимальной двигательной активности в разных возрастных периодах.
4	ОФК в системе средств поддержания здоровья в экологически неблагоприятных условиях внешней среды	1. Характеристика экологической обстановки в РБ. 2. Преодоление последствий ионизации тканей, ускорение пострадиационного восстановления, усиление компенсаторных процессов, деятельности организма в зависимости во взаимосвязи от экологической обстановки. 3. Принцип безопасности занятий. 4. Принцип максимально возможного оздоровительного эффекта.
5	Организационные аспекты физкультурно-	1. Определение понятия «Физкультурно-оздоровительная работа»

	оздоровительной работы	2. Структура физкультурно-оздоровительной работы. Особенности проведения оздоровительных мероприятий с учащимися. 3. Характеристика объектов физкультурно-спортивного назначения.
6	Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК	1. Понятия «объект», «субъект управления». 2. Структура и содержание организационно-управленческой деятельности.
7	Формирование мотивации к здоровому образу жизни и агитационно-пропагандистская деятельность	1. Роль мотивации к физкультурной активности личности. 2. Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных возрастных и профессиональных групп населения. 3. Методика формирования мотивов к физкультурной активности у школьников различного возраста. 4. Понятия "агитационно-пропагандистская работа", "агитационно-пропагандистская работа в области ОФК". 5. Цель и задачи агитационно-пропагандистской работы по ОФК. 6. Характеристика ее форм и средств. 7. Методика формирования мотивов физкультурной активности личности.
<b>Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>		
8	Организационно-методические особенности производственной гимнастики (ПГ)	1. Научные основы активного отдыха и ПГ. Учение Сеченова об активном отдыхе. 2. Понятие, задачи и структура ПГ. 3. Основы методики подбора упражнений и составления комплексов различной направленности. 4. Определение рационального режима труда и отдыха. 5. Дозировка физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики.

9	Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика видов ПЗ и факторов их вызывающих. Официальный список профзаболеваний.</li> <li>2. Задачи, средства и формы профилактики ПЗ.</li> <li>3. Методика проведения занятий профилактической и дыхательной гимнастики, в профилированных группах «Здоровья»</li> <li>4. Понятие, задачи, структура, средства и формы ПР.</li> </ol>
10	Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научное обоснование утомления, зависящего от характера труда (учебы): нервно-психического, физического и смешанного.</li> <li>2. Формы послетрудовой реабилитации.</li> <li>3. Методические особенности проведения различных форм занятий.</li> </ol>
<b>Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ культуры</b>		
11	Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика составления комплексов физических упражнений с учетом избирательной направленности.</li> <li>2. Адаптация организма к стандартным и нестандартным физическим нагрузкам.</li> </ol>
12	Особенности планировании занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика разработки планирующей документации учебно-оздоровительного процесса в ФОГ.</li> <li>2. Содержание занятий и планирующей документации в зависимости от типа ФОГ</li> <li>3. Структура программ занятий группы, планов-графиков учебно-оздоровительного процесса на год, на квартал, месяц.</li> <li>4. Особенности планирования физкультурных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками.</li> </ol>
13	Методика проведения занятий циклическими видами спорта с	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре.</li> </ol>

	оздоровительной направленностью	<p>2. Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки.</p> <p>3. Краткая характеристика занятий наиболее распространенными видами циклических упражнений.</p> <p>4. Методика проведения занятий циклическими аэробными упражнениями.</p> <p>5. Программирование оздоровительной тренировки при занятии циклическими упражнениями.</p> <p>6. Методика занятий в различных медицинских группах</p> <p>7. Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Планирование и организация занятий.</p> <p>8. Методика проведения занятий. Контроль за реакцией организма на нагрузку.</p> <p>9. Характеристика плавания. Задачи занятий, влияние на организм.</p>
14	Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)	<p>1. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения.</p> <p>2. Преимущества и недостатки отдельных видов спорта.</p> <p>3. Особенности дозирования нагрузок.</p> <p>4. Правила соревнований. Техника и тактика игры.</p>
15	Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК	<p>1. Основы контрольно-педагогических тестирований и теории тестов.</p> <p>2. Специфика самоконтроля здоровья и реакций организма на физическую нагрузку.</p> <p>3. Инструментальные методики тестирования, оценка функциональных возможностей организма занимающихся.</p>
16	Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры	<p>1. Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха.</p> <p>2. Планирование и содержание работы спортивного отдела, (методиста),</p>

	и отдыха	<p>администрации ПКиО.</p> <p>3.Виды массовых мероприятий и праздников, проводимых в парках культуры и отдыха.</p> <p>4.Классификация аттракционов и тренажеров.</p> <p>5. Особенности массовых мероприятий с детьми школьного возраста.</p> <p>6.Общая характеристика физкультурно-спортивных мероприятий (ФСМ).</p> <p>7.Виды и направленность ФСМ.</p> <p>8.Документы планирования.</p> <p>9.Организация и принципы проведения ФСМ.</p>
17	Физкультурно-оздоровительная работа в профилакториях санаториях, в домах отдыха, пансионатах	<p>1.Назначение санаториев и профилакториев, домов отдыха, пансионатов.</p> <p>2.Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>3.Средства и формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>4.Режимы двигательной активности в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста.</p> <p>5.Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в санатории-профилактории.</p>
18	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах	<p>1 Назначение турбаз.</p> <p>2.Основные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>3.Средства и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. 4.Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>5.Планирование и содержание работы инструктора по физической культуре.</p> <p>6.Особенности организации и проведения мероприятий.</p>
19	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая	<p>1.Документы, регламентирующие содержание и основные формы спортивно-массовой работы с населением</p>

	<p>работа по месту жительства населения</p>	<p>по месту жительства.</p> <p>2. Общие требования к организации физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.</p> <p>3. Значение центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.</p> <p>4. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения.</p> <p>5. Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых по месту жительства.</p>
20	<p>Методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>	<p>1. Программирование самостоятельных занятий физическими упражнениями..</p> <p>2. Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые самостоятельные занятия.</p> <p>4. Выполнение домашних заданий и рекомендаций специалиста.</p> <p>5. Разнообразие форм с применением упражнений из различных видов спорта.</p> <p>6. Комплексный контроль за состоянием здоровья и деятельностью органов и систем организма (врачебный, педагогический, самостоятельный).</p>

### **3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ И ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ**

Учебный материал практических и лабораторных занятий направлен на закрепление и углубление знаний студентов по оздоровительной физической культуре, активизацию их познавательной деятельности; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков работы с учебной и методической литературой.

Практические и лабораторные занятия предусматривают выполнение заданий по конкретным темам для целенаправленной учебной работы студентов в аудитории. Для успешного освоения знаний по учебной дисциплине студентам следует:

1. Получить вопросы по предстоящей теме занятия.
2. Изучить вопросы занятия.
3. Подобрать несколько источников рекомендуемой литературы, изучить законодательные и нормативные акты по теме занятия.
4. Проанализировать вопросы занятия, используя первоисточник, записи лекций, материал, изучаемый на практических занятиях.
5. Подготовить по предложенным темам презентации, доклады, рефераты, кроссворды, перечень вопросов.

## 4.РАЗДЕЛ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

### 4.1.ЭКЗАМЕЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ

по дисциплине

«Оздоровительная физическая культура»

для студентов **5 курса** ФДО

(дневная форма получения образования);

для студентов **6 курса** ФДО

(заочная форма получения образования)

- 1.Основные положения Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», касающиеся оздоровления граждан.
- 2.Государственный физкультурно-оздоровительный Комплекс – нормативная и правовая основа физического воспитания.
- 3.Понятие, цель, задачи оздоровительной физической культуры.
- 4.Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры.
- 5.Признаки оздоровительной физической культуры.
- 6.Социальное значение и функции оздоровительной физической культуры.
- 7.Характеристика структуры оздоровительной физической культуры.
- 8.Исторический очерк развития оздоровительной физической культуры.
- 9.Критический минимум и оптимум двигательной активности как условие сохранения здоровья.
- 10.Понятия «гиподинамия» и «гипокинезия», их влияние на здоровье человека.
- 11.Принцип оздоровительной направленности в физкультурно-оздоровительной практике, его основные положения.
- 12.Характерные признаки оздоровительной тренировки.
- 13.Принципы оздоровительной тренировки.
- 14.Механизм оздоровительного действия физической нагрузки (срочный, отставленный и долговременный эффекты).
- 15.Значение долговременного эффекта физической тренировки в укреплении здоровья человека.
- 16.Значение интенсивности физической нагрузки, частоты занятий и интервалов отдыха в оздоровительной тренировке.
- 17.Отличительные особенности и закономерности построения оздоровительной тренировки.
- 18.Значение типа и величины физической нагрузки в формировании оздоровительного эффекта.
- 19.Основы методики проведения занятий с лицами, проживающими в экологически неблагоприятных районах.

20. Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области оздоровительной физической культуры.
21. Физкультурно-оздоровительная работа: понятие, структура.
22. Объекты физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения.
23. Организационно-управленческие и методические вопросы агитационно-пропагандистской работы в области оздоровительной физической культуры.
24. Понятие «Производственная физическая культура», ее сущность, функции.
25. Структура, виды, формы и средства производственной физической культуры.
26. Принципы производственной физической культуры.
27. Динамика работоспособности и роль физических упражнений в процессе восстановления.
28. Виды труда и их характеристика.
29. Классификация профессий по группам труда для профессионально-прикладной подготовки трудящихся.
30. Понятие, задачи, формы профессионально-прикладной физической подготовки.
31. Характеристика средств профессионально-прикладной физической подготовки.
32. Методика организации и проведения занятий по ППФП.
33. Научные основы активного отдыха. Учение И.М.Сеченова об активном отдыхе.
34. Понятие, задачи, формы и средства производственной гимнастики.
35. Группирование профессий по видам труда для организации производственной гимнастики.
36. Методика составления комплексов производственной гимнастики.
37. Дозирование физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики, физкультпауз, физкультминуток.
38. Понятие, задачи, формы послетрудовой реабилитации.
39. Средства послетрудовой реабилитации.
40. Методика проведения занятий различных форм послетрудовой реабилитации.
41. Профессиональные заболевания и факторы их вызывающие.
42. Понятие и структура оздоровительно-рекреативной физической культуры.
43. Структура технологии оздоровительно-рекреативной физической культуры.
44. Характеристика видов и форм оздоровительно-рекреативной физической культуры.

45. Цель и задачи физкультурно-оздоровительных занятий (характеристика оздоровительных задач).
46. Характеристика воспитательных и образовательных задач, решаемых в процессе физкультурно-оздоровительных занятий.
47. Общие требования к организации физкультурно-оздоровительных занятий.
48. Организованные формы физкультурно-оздоровительных занятий (клубы по спортивным интересам, школы здоровья).
49. Организованные формы физкультурно-оздоровительных занятий (физкультурно-оздоровительные группы, секции по видам спорта).
50. Самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.
51. Признаки и оздоровительное значение циклических аэробных упражнений в оздоровительной тренировке.
52. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой в специальной медицинской группе.
53. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой в подготовительной медицинской группе.
54. Методика занятий оздоровительным бегом и ходьбой в основной группе.
55. Проведение занятий плаванием с оздоровительной направленностью и его влияние на организм.
56. Методические особенности оздоровительной тренировки с преимущественным использованием игровых средств.
57. Упражнения гимнастической направленности в оздоровительной тренировке.
58. Тропы здоровья.
59. Характеристика и основы шейпинга (катаболическая и анаболическая тренировка, тестирование занимающихся).
60. Характеристика дыхательной системы Стрельниковой.
61. Оздоровительная система П.Иванова.
62. Характеристика физкультурно-оздоровительной системы Н.Амосова.
63. Использование системы К.Купера в оздоровлении населения.
64. Закаливание как система, характеристика средств и методов.
65. Осуществление контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.
66. Функции парков культуры и отдыха в обеспечении активного отдыха населения.
67. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха.
68. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в домах отдыха и пансионатах.

69. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в санаториях-профилакториях.

70. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах.

71. Особенности организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.

72. Деятельность физкультурно-спортивных центров детей и молодежи в оказании оздоровительных услуг.

73. Виды и направленность спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в учреждениях дошкольного образования.

74. Виды и направленность спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в общеобразовательной школе.

75. Виды и направленность спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий в высших учебных заведениях.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 4.2. ТЕСТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Инструкция для студентов

Вам предлагается тест по дисциплине «Оздоровительная физическая культура». Тест состоит из 25 тестовых заданий. На выполнение данного теста Вам предоставляется 60 минут.

Внимательно прочитайте задания и предлагаемые варианты ответов. Вы можете пропускать тестовые задания. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенному тестовому заданию.

В данном тесте Вам предложены **тестовые задания с выбором одного правильного ответа.**

К каждому заданию предлагаются несколько вариантов ответа, из которых только один верный. В бланке ответов поставьте **букву** выбранного Вами ответа в соответствующих квадратах бланка ответов, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе.

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Ответ							
№ вопроса	8	9	10	11	12	13	14
Ответ							

Задание считается выполненным верно, если выбран правильный ответ. Верное выполнение задания оценивается 1 баллом.

При проверке работы по оздоровительной физической культуре выставляется общий балл, который равен сумме баллов. Если студент *набирает 11-15 баллов, то его знания соответствуют низкой оценке; 16-20 баллов – средней; 21-25 балла – высокой.*

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, группу, факультет.

**Желаем успеха!**

**1. Основу общенациональной системы физической культуры составляет...**

- а. Оздоровительная физическая культура и базовая физическая культура
- б. Спорт и оздоровительная физическая культура
- в. Спорт и базовая физическая культура
- г. Оздоровительная физическая культура и оздоровительно-реабилитационная физическая культура

**2. В Республике Беларусь занятия по физическому воспитанию в учреждениях дошкольного образования, школах, средних и высших учебных заведениях проводятся...**

- а. Обязательно
- б. Необязательно

- в. В зависимости от учреждения образования
- г. Обязательно 3 раза в неделю

**3. Какой нормативный правовой акт регламентирует условия развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы?**

- а. Закон РБ «О туризме»
- б. Закон РБ «О физической культуре и спорте»
- в. «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь»
- г. «Национальная программа развития туризма Республики Беларусь»

**4. Целью ОФК является...**

- а. Оздоровление людей
- б. Воспитание физических качеств
- в. Профилактика заболеваний
- г. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

**5. Сколько направлений выделяют в оздоровительной физической культуре?**

- а. 1
- б. 2
- в. 3
- г. 4

**6. Перечисленные формы занятий (восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные игры, восстановительно-профилактическая гимнастика, комплексы восстановительных упражнений, физические упражнения и гидробальнеотерапия) относятся к:**

- а. Производственной гимнастике
- б. Профессионально-прикладной подготовке
- в. Послетрудовой реабилитации
- г. Профилактике профессиональных заболеваний

**7. К какому направлению ОФК относят профессионально-прикладную подготовку, производственную гимнастику, послетрудовую реабилитацию, профилактику профессиональных заболеваний?**

- а. Общеобразовательному
- б. Общеоздоровительному
- в. Профилированному
- г. Специальному

**8. К какому направлению ОФК относят спорт для здоровья,**

**физкультурно-оздоровительные системы, нетрадиционные средства оздоровления, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия?**

- А. Общеобразовательному
- б. Общеоздоровительному
- в. Профилированному
- г. Специальному

**9. Что не относится к профессионально-прикладной подготовке?**

- а. Занятия в группах ППФП
- б. Профилированные спортивные занятия
- в. Занятия прикладными видами спорта
- г. Профилированные оздоровительные занятия

**10. Самая короткая форма производственной гимнастики...**

- а. Вводная гимнастика
- б. Физкультпауза
- в. Физкультминутка
- г. Микропауза активного отдыха

**11. Вводная гимнастика проводится...**

- а. В начале рабочей смены
- б. Через 2,5 – 3 часа после начала работы
- в. Несколько раз в течение рабочей смены
- г. В конце рабочей смены

**12. Физкультурная пауза...**

- а. Направлена на отдых тех анализаторов или мышечных групп, в которых в первую очередь ощущается усталость
- б. Направлена на снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности трудящихся (обучающихся) в течение рабочего (учебного) дня
- в. Направлена на снижение утомления отдельных анализаторных систем
- г. Направлена на снижение утомления и профилактику отрицательных последствий производственной гипокинезии

**13. Сколько упражнений должно быть включено в физкультминутку?**

- а. 6 – 8
- б. 5 – 7
- в. 2 – 3
- г. 1

**14. Средства послетрудовой реабилитации классифицируются на...**

- а. 5 групп
- б. 4 группы
- в. 3 группы
- г. 2 группы

**15. Восстановительная гимнастика проводится...**

- а. В начале рабочей смены 5 – 7 минут
- б. По типу урока 45 – 60 минут
- в. Три раза в неделю по 30 – 40 минут
- г. Сразу после окончания рабочего дня в течение 7 – 10 минут

**16. Сколько фаз работоспособности выделяют?**

- а. 5
- б. 4
- в. 3
- г. 2

**17. Чередование фаз работоспособности может повторяться за смену:**

- а. 2 раза
- б. 3 раза
- в. 4 раза
- г. 5 раз

**18. К циклическим видам спорта относят...**

- а. Настольный теннис
- б. Бильярд
- в. Туризм
- г. Футбол

**19. Циклические упражнения аэробной направленности способствуют развитию...**

- а. Общей и специальной (скоростной) выносливости
- б. Общей выносливости
- в. Силовой выносливости
- г. Скоростно-силовой выносливости

**20. К ациклическим видам спорта относят ...**

- а. Спортивное ориентирование
- б. Армрестлинг
- в. Велоспорт
- г. Плавание

**21. Цель оздоровительной тренировки – ...**

- а. Достижение высших спортивных результатов
- б. Формирование двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной жизни
- в. Повышение физического состояния до должного уровня, гарантирующего сохранение и укрепление здоровья
- г. Обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств

**22. Какая величина нагрузки дает максимальный оздоровительный эффект?**

- а. Пороговая
- б. Оптимальна
- в. Пиковая
- г. Сверхнагрузка

**23. Какой тренировочный режим не используется в ОФК?**

- а. Анаэробный
- б. Смешанный аэробно-анаэробный
- в. Аэробный
- г. Восстановительный режим

**24. Гипокинезия характеризуется недостатком...**

- а. Физической нагрузки
- б. Мышечного напряжения
- в. Мышечных усилий
- г. Количества движения

**25. Главный недостаток самостоятельных занятий физическими упражнениями связан...**

- а. С отсутствием места занятия
- б. С отсутствием спортивного оборудования и инвентаря
- в. С отсутствием партнера
- г. С отсутствием педагогического контроля



РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ



## 5.2. ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе  
учреждения образования

«Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»



В. В. Шлыков

2012 г.

Регистрационный № УД 3502-106-2012 баз.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** (Дисциплина вузовского компонента)

Учебная программа для специальности  
1-01-01-02-04 «Дошкольное образование.  
Физическая культура».

2012 г

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

В. В. Соловцов, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

А. Г. Мовсесов, заведующий кафедрой спортивных игр учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент.

В. Я. Борисов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент.

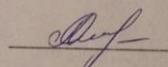
**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 14 от «18» 06 2012 года);

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 10 от «26» 06 2012 года.).

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического  
управления БГПУ

 Е. А. Кравченко

Ответственный за редакцию: В. В. Соловцов

Ответственный за выпуск: В. В. Соловцов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины "Оздоровительная физическая культура" (ОФК) разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность 1-01 01 02- 04 Дошкольное образование. Физическая культура.

Оздоровление населения Республики Беларусь средствами физической культуры приобрело огромное значение и стало одним из социальных факторов политики государства. Современные требования обуславливают необходимость подготовки специалистов в сфере физической культуры владеющих квалифицированными знаниями и умениями физкультурно-оздоровительной работы с различными контингентами населения и в различных условиях. Поэтому данная программа, в сочетании с другими дисциплинами учебного плана предусматривает целенаправленное формирование у будущих специалистов знаний, умений и навыков оздоровления подрастающего поколения и взрослого населения.

Содержание программы направлено на изучение общих основ теории и методики оздоровительной физической культуры, особенностей организации и внедрения производственной и профессионально-прикладной физической культуры, освоении методических направлений формирования системы оздоровительно-рекреационной физической культуры. Кроме того, ОФК в настоящее время приобрела действенное значение в формировании личности, успешной адаптации людей к меняющимся экологическим ситуациям и условиям трудовой деятельности. Поэтому изучение учебной дисциплины ОФК, которая органически является одной из основных форм теории и методики физической культуры, призвано способствовать более качественной подготовке специалистов по физической культуре.

**Целью** программы является подготовка специалистов в сфере физкультурно-оздоровительной работы, владеющих методикой проведения её в детских дошкольных учреждениях, учебных заведениях, на производстве, по месту жительства населения, в условиях спортивных сооружений и в местах массового отдыха.

**Задачи** учебной дисциплины: освоить основы теории и методики оздоровительной физической культуры; сформировать представление о сущности процесса оздоровления и улучшения функций организма посредством целенаправленно организованной двигательной активности; изучить методические основы и возрастные особенности применения средств из производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры; привить навыки планирования, контроля и оценки эффективности применяемых методик в целях улучшения функционального состояния организма и работоспособности людей.

**Студенты должны знать:** основу методической концептуальной базы теории и методики ОФК; методику подбора средств и построения различных форм занятий физическими упражнениями; структуру проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом социальной специфики; основные характеристики традиционных и современных оздоровительных методик; основы методики планирования физических нагрузок, контроля и оценки их влияния на здоровье и работоспособность людей;

**уметь:** определять направленность средств восстановления и повышения здоровья; осуществлять выбор средств и определять преимущественную направленность в применении упражнений из различных видов спорта и самих видов спорта с оздоровительной направленностью; проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия, праздники здоровья, турпоходы, туристические слеты.

В процессе изучения дисциплины студенты должны овладеть организационно-методическими навыками планирования и осуществления физкультурно-оздоровительной работы с населением в режиме трудового (учебного) дня и в свободное время. Они должны уметь проводить занятия и осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния, физического развития, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Рекомендуемые формы и методы обучения: лекционные занятия, практические и лабораторные занятия, консультации, самостоятельная работа студентов с печатными изданиями и материалами компьютерных презентаций, выездные занятия, методы просвещения, организации практического опыта, стимуляции, словесные и наглядные, демонстрации и моделирования ситуаций.

Самостоятельную работу студентов рекомендуется организовывать в условиях библиотек и читальных залов, посредством использования данных интернета, компьютерных презентаций, конспектов, путем написания и представления рефератов и выполнения заданий по индивидуальному графику обучения.

На изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» отводится всего 150 часов, из них 60 часов аудиторных.

Примерное распределение аудиторного времени: 20 часов лекционных, 30 часов практических и 10 часов лабораторных занятий.

Изучение дисциплины заканчивается экзаменом.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Всего (ауд. час.)	Лекции	Практ.	Семинары	Лабораторные
1	2	3	4	5	6	7
1.	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Характеристика оздоровительной физической культуры (ОФК)	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		<b>4</b>
1.1	Тема 1.1. ОФК как фактор сохранения и улучшения здоровья		2			
1.2	Тема 1.2. Значение и функции оздоровительной физической культуры			2		
1.3	Тема 1.3. Структура и характеристика средств, методов, форм ОФК					2
1.4	Тема 1.4. Принцип оздоровительной направленности.		2	2		

	Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья					
1.5	Тема 1.5. ОФК в системе поддержания здоровья в экологически неблагоприятных условиях внешней среды			2		
1.6	Тема 1.6. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы			2		
1.7.	Тема 1.7. Государственные и общественные структуры управления деятельностью в сфере ОФК		2	2		
1.8.	Тема 1.8. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и агитационно-пропагандистская деятельность					2
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Теоретико-методические основы производственной и профессионально-</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>2</b>

	прикладной физической культуры					
2.1	Тема 2.1. научно-методические основы производственной физической культуры (ПФК)		2			
2.2.	Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка		2			
2.3	Тема 2.3. Организационно-методические особенности производственной гимнастики (ПГ)			2		
2.4.	Тема 2.4. Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) и методика послетрудовой реабилитации			2		2
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Теоретические и методические аспекты оздоровительно-рекреативной физической культуры(ОРФК)	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>16</b>		<b>4</b>
3.1.	Тема 3.1. Характеристика ОРФК. Основы дозирования		2	2		

	нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью					
3.2.	Тема 3.2. Особенности планирования занятий в физкультурно-оздоровительных группах					
3.3.	Тема 3.3. Методика проведения занятий циклическими видами спорта с оздоровительной направленностью					2
3.4.	Тема 3.4. Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, футбол)		2	2		
3.5.	Тема 3.5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем		2			
3.6.	Тема 3.6. Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов		2			2

	ОРФК					
3.7.	Тема 3.7. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха			2		
3.8.	Тема 3.8. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях, профилакториях, домах отдыха, пансионатах			2		
3.9.	Тема 3.9. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах			2		
3.10.	Тема 3.10. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства.			2		
3.11.	Тема 3.11. Структура и направленность оздоровительных мероприятий в учреждениях образования.	2		2		
3.12.	Тема 3.12. Методика самостоятельных занятий физическими			2		

	упражнениями.					
	<b>ВСЕГО</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>30</b>		<b>10</b>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел I. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОФК)

#### Тема 1.1. ОФК как фактор сохранения и улучшения здоровья

ОФК - один из социальных факторов политики государства. Взаимосвязь Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта и других нормативных документов. Предпосылки развития и совершенствования оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь: социальные, экономические, общие и специфические. Профессионально-квалификационные требования к специалистам.

Место дисциплины в области научных знаний. Объекты профессиональной деятельности специалиста. Сфера профессиональной деятельности. Виды профессиональной деятельности. Общие требования к специалисту (характеристика знаний, умений и навыков).

#### Тема 1.2. Значение и функции оздоровительной физической культуры в социальной системе физической культуры

Понятие ОФК. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная и рекреативная. Принципы ОФК. Основные направления ОФК: специальное - производственная физическая культура (ПФК), общеоздоровительное - оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК). ОФК в структуре рабочего и свободного времени.

Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Назначение оздоровительной физической культуры. Отличие оздоровительной физической культуры от других видов физической культуры. Характерные признаки оздоровительной физической культуры. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты оздоровительной физической культуры. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

#### Тема 1.3 Структура и характеристика средств, методов, форм ОФК

Классификация средств и методов, применяемых в физическом воспитании с оздоровительной направленностью. Основные и дополнительные средства ОФК: физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, спортивные и подвижные игры, оздоровительные методики аэробика, шейпинг, плавание, лыжи, бег, спортивное ориентирование, туризм их классификация и методика использования. Критерии оздоровительной ценности физических упражнений. Механизмы формирования оздоровительного эффекта. Применение общепедагогических и специфических методов.

Формы занятий оздоровительной физической культурой урочные и неурочные (организованные, самостоятельные, групповые и индивидуальные).

#### **Тема 1.4. Принцип оздоровительной направленности.**

##### **Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья**

Возрастные функциональные изменения систем организма. Возрастная периодизация. Профилактика инволюционных процессов. Влияние характера труда и факторов окружающей среды на этот процесс. Определение уровня нагрузочности по субъективным и объективным факторам. Характерные показатели состояния функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата, выявляемые при первичном обследовании людей не занимающихся физическими упражнениями. Учет возрастных и индивидуальных особенностей при комплектовании групп здоровья. Улучшение физиологических показателей здоровья людей под влиянием занятий физическими упражнениями. Количественные показатели и возрастные нормы двигательной активности у различных групп населения. Методические подходы к определению должной двигательной активности и ее нормированию.

#### **Тема 1.5. ОФК в системе поддержания здоровья в экологически неблагоприятных условиях внешней среды**

Краткая характеристика неблагоприятных условий экологической обстановки. Пагубное влияние неблагоприятных условий внешней среды на организм человека. Радиация и здоровье. Преодоление последствий ионизации, ускорение восстановительных и компенсаторных процессов. Специфические закономерности и нетрадиционный эффект физкультурно-оздоровительной деятельности в связи с особенностями экологической обстановки. Принцип безопасности занятий. Принцип максимально возможного оздоровительного эффекта. Особенности выбора форм и средств занятий физическими упражнениями. Критерии индивидуализации физической нагрузки в условиях воздействия вредных факторов внешней среды и её направленности в зависимости от специфики экологически неблагоприятных ситуаций. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства восстановления и адаптации к неблагоприятным условиям.

#### **Тема 1.6. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы**

Определение понятия «Физкультурно-оздоровительная работа», ФОР как единство педагогической, научно-методической и культурно-досуговой деятельности. Структура ФОР и ее основные компоненты: организация

специальных занятий, проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в детских дошкольных, школьных и средних специальных и высших учебных заведениях, в парках отдыха и других местах массового отдыха населения, по месту жительства и трудовой деятельности.

Характеристика объектов физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения. Открытые сооружения: комплексные спортивные площадки, тропы здоровья, городки здоровья, придворовые детские площадки, сооружения для отдыха и развлечений на воде, ледовые площадки, велотрассы и др. Закрытые сооружения: бассейны игровые павильоны для настольного тенниса, бильярда, и др., тренажерные центры, спортзалы и специализированные залы для шейпинга, аэробики, фитнеса, и пр. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры.

### **Тема 1.7. Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК**

Понятия «управление», «система управления», «управленческая деятельность в области ОФК». Характеристика системы управления ОФК, основные субординационные и координационные связи этой системы. Принципы и методы управления, их общая характеристика. Понятие «объект», «субъект» управления. Структура и содержание организационно - управленческой деятельности в области ОФК. Государственные органы, общественные организации, коллективы физической культуры. Деятельность министерств здравоохранения, спорта и туризма, министерства образования.

### **Тема 1.8. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и агитационно - пропагандистская деятельность**

Роль мотивации в физкультурной активности личности. Понятия «стимул», «мотив», «мотивация», «потребность». Структура мотивации личности в области ОФК, цель, задачи физкультурной активности, формирование интересов. Особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных возрастных и профессиональных групп населения. Методика формирования мотивации к физкультурной активности личности. Специфические особенности агитационно-пропагандистской работы в области ОФК. Цель и задачи. Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной), их сочетание со средствами массовой информации. Особая роль телевидения, «интернета», рекламной деятельности.

## **Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Тема 2.1. Научно-методические основы производственной физической культуры (ПФК)**

Сущность, функции, принципы и структура ПФК. Виды, формы и средства ПФК. Факторы, повышающие ее эффективность.

Преимущественная напряженность при физическом, умственном, смешанном труде. Характеристики труда - физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, привлекательность, монотонность.

Характеристика групп труда, классификация профессий. Психофизиологические и гигиенические факторы труда, обуславливающие специфику, характер производственного утомления и динамику работоспособности у различных профессиональных групп трудящихся. Гиподинамия и гипокинезия.

Физиологический механизм производственного утомления. Динамика, работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. Фазы вработывания, устойчивого состояния, утомления. Роль физических упражнений в повышении работоспособности и восстановлении. Средства повышения работоспособности применяемые в режиме рабочего и учебного дня.

## **Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Факторы, определяющие содержание ППФП. Вид профессиональной деятельности, содержание и условия труда. Методика организации и проведения занятий. Использование средств из различных видов спорта для решения задач ППФП воспитания профессионально важных физических качеств и формирования двигательных навыков, повышения функциональной устойчивости организма и формирования специальных знаний. Характеристика и назначение прикладных видов спорта. Роль спортивно-прикладных соревнований. ППФП в условиях общеобразовательной школы и других учебных заведениях. Требования к организации и проведению занятий .

## **Тема 2.3. Организационно-методические особенности производственной гимнастики (ПГ)**

Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики. Характеристика и назначение различных форм ПГ - вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, подвижной перемены для активного отдыха школьников. Основные средства, используемые в ПГ. Определение рационального режима труда (учебы) и отдыха, обуславливающего время и целесообразность использования форм и средств ПГ.

Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы). Определение целесообразного дозирования физической нагрузки для вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток, подвижной перемены.

#### **Тема 2.4. Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)**

Характеристика факторов вызывающих профессиональные заболевания. Виды профзаболеваний. Задачи, средства и формы ППЗ. Определение направленности профилактических воздействий с учетом природы и степени профвредности труда и характера вызываемых функциональных изменений в организме. Методические особенности организации и проведения занятий профилактической направленности. Дыхательная и профилактическая гимнастика, профилированные оздоровительные занятия, применение инструментальными методик, фитотерапия.

Задачи, структура, средства и формы послетрудовой реабилитации (ПР) в зависимости от утомления, зависящего от характера труда (учебы) и развившегося утомления: нервно-психического, физического или смешанного. Формы ПР: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные и подвижные игры, занятия физическими упражнениями, гидробальнеотерапия, восстановительный массаж, восстановительные упражнения общего или локального воздействия, применение инструментальных методик, профилактическая и дыхательная гимнастика. Разнообразие форм занятий. Определение характера мероприятий послетрудовой реабилитации в конкретных условиях.

### **Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОРФК)**

#### **Тема 3.1. Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью**

Понятие ОРФК, ее взаимосвязь с гигиенической, фоновой и другими видами физической культуры (оздоровительно-реабилитационной, базовой, прикладной).

Рекреативно-оздоровительные формы физкультурно-спортивной деятельности (физкультурно-спортивные развлечения, туристические походы, занятия физическими упражнениями с нефорсированными нагрузками и пр.) ОРФК как составная часть здорового образа жизни. Задачи обеспечения здорового отдыха, удовлетворения эмоциональных

потребностей, связанных с содержательными развлечениями, создание положительного фона для жизнедеятельности.

Основные требования к дозированию нагрузок по объёму и интенсивности как суммарному количеству и степени напряженности усилий. Внешняя величина воздействия и величина ответных реакций организма. Оценка величины воздействий по реакции организма и внешним признакам. Особенности адаптации организма к стандартным и нестандартным физическим нагрузкам с оздоровительной направленностью.

Расчет допустимых тренировочных нагрузок. Выбор направленности физической деятельности и средств восстановления с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

### **Тема 3.2. Особенности планирования физкультурно-оздоровительных занятий в группах (ФОГ) различного типа**

Планирование учебно-оздоровительного процесса в ФОГ общей физической подготовки, группах «Здоровья», в условиях семейного физического воспитания. Направленность занятий и содержание планирующей документации в зависимости от типа ФОГ. Структура программного материала для занятий группы, разработка планов-графиков учебно-оздоровительного процесса на год, на квартал, месяц, поурочных планов-конспектов. Особенности планирования физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий со школьниками.

### **Тема 3.3. Методика проведения занятий циклическими видами спорта с оздоровительной направленностью**

Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре. Характеристика занятий наиболее распространенными видами циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, пеший туризм).

Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки. Профилактическая эффективность циклических аэробных упражнений. Методика организации и проведения занятий циклическими аэробными упражнениями. Дозирование нагрузок по интенсивности, продолжительности, частоте занятий в недельном цикле и по продолжительности интервалов отдыха. Характеристика плавания, особенности влияния на организм. Методика обучения облегченному способу плавания. Продолжительность и цикличность занятий. Состав средств. Оптимальная частота пульса при оздоровительном плавании. Подбор общеразвивающих и специальных упражнений.

Характеристика занятий велоспортом и туризмом с оздоровительной направленностью. Подготовка инвентаря, снаряжения и экипировки. Выбор трассы. Расчет оптимальной тренировочной нагрузки и пульсовых режимов.

Разработка планирующей документации и системы контрольных мероприятий.

#### **Тема 3.4. Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)**

Влияние ациклических видов спорта с оздоровительной направленностью на организм занимающихся. Планирование и организация занятий. Характеристика спортивных игр в плане решения задач оздоровительной тренировки. Методика обучения приемам игры и действиям, не требующим чрезмерных напряжений. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Методика проведения занятий, дозирование нагрузки. Игровая деятельность по упрощенным правилам. Организация и проведение соревнований. Преимущества и недостатки отдельных игр. Особенности дозирования физической нагрузки при занятиях различными играми, способы регулирования физической нагрузки при занятиях играми. Особенности использования игровых видов спорта в оздоровительной тренировке.

#### **Тема 3.5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем**

Характеристика аэробики, ритмической гимнастики. Влияние на организм. Методика обучения танцевально-ритмическим упражнениям, формированию осанки и координации. Шейпинг – коррекция фигуры и улучшение функционального состояния. Катаболическая и анаболическая тренировка. Акваэробика как сочетание элементов плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений. Дыхательная гимнастика. Общая характеристика дыхательной гимнастики: назначение, виды, функциональная направленность, место в системе физических упражнений оздоровительной направленности. Атлетическая гимнастика. Оздоровительные системы К. Купера, П. Иванова, А. Стрельниковой, Н. Амосова, М. Гриненко, Контрекс-2. Их положительные стороны и недостатки. Общая характеристика закаливания как оздоровительной системы. Характеристика средств закаливания и его общих методических принципов. Специфические особенности закаливания детей школьного возраста.

#### **Тема 3.6. Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК**

Виды, структура и целевая направленность врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Виды врачебного и педагогического контроля: первичный, текущий, итоговый, их целевая направленность. Структура врачебного и

педагогического контроля за состоянием здоровья и реакций организма на физическую нагрузку.

Методы и тесты оценки функционального состояния и физического развития занимающихся, система оценки уровня физического здоровья. Пульсометрия, лестничная проба, проба с приседаниями, проба с подскоками, ортостатическая проба, клиноростатическая проба, проба Штанге. Оценка состояния организма по показателям самоконтроля. Основные требования к проведению контрольно-педагогических тестирований.

### **Тема 3.7. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры отдыха**

Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха. Оздоровительно-рекреативные функции парков культуры и отдыха. Планирование и содержание работы спортивного отдела (методиста) администрации ПКиО. Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха.

### **Тема 3.8. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях и санаториях-профилакториях, в домах отдыха, пансионатах**

Назначение оздоровительных учреждений: санаторий и санаторий-профилакторий, дом отдыха, пансионат. Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. Средства и формы физкультурно-оздоровительной работы. Режимы двигательной активности в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста. Четыре режима двигательной активности, принятые в санатории. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в санатории-профилактории.

### **Тема 3.9. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах**

Назначение турбаз. Основные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Средства и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Планирование и содержание работы инструктора по физической культуре. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на турбазах.

### **Тема 3.10. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства населения**

Документы, регламентирующие содержание и основные формы спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Общие

требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Значение центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Основное Содержание работы физкультурно-оздоровительного комбината. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения. Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых по месту жительства. Деятельность ДЮКов.

### **Тема 3.11 .Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Программирование самостоятельных занятий. Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физических упражнений. Индивидуальные и самостоятельные групповые занятия. Преимущества и недостатки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Условия, создаваемые для самостоятельных занятий в местах массового отдыха.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. - Мн., 2003.
2. Вилькин Я. Р., Каневец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.: ФиС, 1985. - 173 с.
3. Гриненко М. Ф., Саноян Г. Г. Труд, здоровье, физическая культура. М., «Физкультура и спорт», 1974. - 288 с.
4. Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. /Под общ.ред. В. А. Соколова, А. Г. Фурманова. - Мн.: БГОИФК, 1986-58 с.
5. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.
6. Фурманов А. Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы, - Мн.: БГОИФК, 1986. - 81 с.
7. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Физическая культура трудящихся. - Мн.: Полымя, 1988. - 223 с.
8. Программа физического воспитания населения. - Мн.: Госкомспорт, 1994.-26 с.
9. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. - Мн.: АФВиС РБ, 1994 -1995. - 284 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., ФиС, 1988.
2. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Л., Булатов В. Г. Туризм и спортивное, ФиС, 1987.
3. Купер К. Новая аэробика. - М.: ФиС, 1979. - 125 с.
4. Рубцов А. Т. Группы здоровья. - М.: физкультура и спорт, 1977. - 200 с.
5. Баранов В. М. Занятия в группах здоровья. - Киев: здоровья, 1983. - 118 с.
6. Управление физической культурой и спортом: Учебник для институтов, Физкультура и спорт, 1985. - С.129 - 133.
7. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Источник бодрости, здоровья, работоспособности. - Мн.: Полымя, 1981. - 95 с. Мусаелов Н. А., Нифонтова Л. Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. - М.: Профиздат, 1985. - 152 с.
8. Соколов В. А., Фурманов А. Г., Федорович С. В. Повышенная радиация и физическая культура. - Минск, 1997. - 254 с.

## **ПЕРЕЧНИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Диагностику и контроль усвоения студентами материала учебной программы дисциплины «Оздоровительная физическая культура» рекомендуется осуществлять путём устного и письменного опроса, подготовки докладов, представления законспектированного материала или компьютерной презентации, представлением комплексов упражнений и тренировочных заданий другой формы с оздоровительной направленностью. Студенты, обучающиеся по индивидуальным графикам, представляют рефераты по темам предварительных заданий и дневники самостоятельного контроля.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## КРИТЕРИИ ОЦЕНОК РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

При выставлении общей оценки учитываются: знания, практические умения и навыки, активность, посещаемость занятий, исполнительская дисциплина, инициативность, находчивость, умение отвечать на вопросы и вести дискуссию.

Оценки выставляются на основании действующих критериев оценки по 10-бальной шкале.

*Критерии оценок:*

**0 баллов.** Невыполнение и не усвоение материала учебной программы, пропуски учебных занятий.

**1 балл** Усвоение цели, задач, содержания на уровне узнавания, проявление ситуативного интереса к учебному процессу, стихийное формирование отдельных педагогических умений. Студент не может характеризовать основное содержание дисциплины, не ориентируется в установлении структурно-логических связей, с трудом определяет объект и направленность ответа, отвечает лишь с помощью экзаменатора, не владеет специальной терминологией.

**2 балла.** Неустойчивый интерес к изучению дисциплины практики. Студентом усвоены отдельные разделы на уровне узнавания, не осознает связи теоретических и специальных знаний с реальной действительностью. Студент испытывает значительные затруднения в ответах, в осмысления реальных ситуаций и в интерпретации к практическому применению, допускает много ошибок в ответах на дополнительные вопросы. Ответы отличаются нелогичностью и непоследовательностью. Студент не владеет основами понятийного аппарата.

**3 балла.** Неустойчивый интерес к процессу обучения и освоению учебного материала. Преимущественно поверхностное усвоение профессиональных знаний, формирования умений и навыков. Их бессистемность и отсутствие сформированной системы понимания закономерностей оздоровительной работы. Студент может самостоятельно оперировать теоретическими сведениями лишь на уровне частичного воспроизведения. В определенной степени уверенно может характеризовать материал учебной программы лишь в собеседовании.

**4 балла.** Отсутствие целевой установки на усвоение системы профессионально-педагогических знаний и формирование умений. Пассивное отношение к освоению программы и изучению отдельных разделов. Студент в определенной степени полно имеет представление о структуре учебной дисциплины и закономерностях функционирования оздоровительной физической культуры в обществе, может применять психолого-педагогические и специальные знания в знакомой ситуации, но затрудняется в разработке и моделировании программ при изменении ситуаций. Студент может формально характеризовать педагогическую ситуацию, правильно выбрать приемы по осуществлению работы в физкультурно-оздоровительном учреждении.

**5 баллов.** Достаточно устойчивый интерес к процессу обучения и конкретным результатам получения специальных знаний при наличии отдельных пробелов в необходимых психолого-педагогических и специальных знаниях. Студент понимает и воспроизводит новый учебный материал, умеет теоретически соотнести его с типичной педагогической ситуацией, но в ходе решения конкретных задач допускает ошибки. У студента слабые самодисциплина и самоконтроль, отсутствует четкая целенаправленность в овладении системой профессионально-педагогических знаний, умений и навыков.

**6 баллов.** Довольно устойчивый интерес к процессу профессионально-педагогической деятельности. Минимально достаточная ориентировочная основа действий, наличие отдельных пробелов в психолого-педагогических и специальных знаниях. Благодаря инициативе и значительным познавательным усилиям студент достигает хорошего уровня знаний фактического материала и основных взаимосвязей, правильно применяет эти знания в типичных ситуациях. Правильно выбирает и осуществляет способы деятельности при моделировании различных ситуаций в мероприятиях оздоровительной направленности. Отличается развитой самооценкой и самоконтролем, однако, в отдельных случаях допускает неточности в профессиональной ориентации и при более глубоком изложении учебного материала. Не достаточно ориентирован на достижение конечного результата.

**7 баллов.** Довольно устойчивый интерес к содержанию профессионально-педагогической деятельности, наличие положительного опыта использования психолого-педагогических и специальных знаний и навыков. Хорошее знание материала и закономерностей осуществления целостного педагогического процесса в сфере физической культуры и оздоровительной физической культуре в частности. Студент умеет применять психолого-педагогические и специальные знания в типичных ситуациях, выбирает и разрабатывает наиболее оптимальные подходы при осуществлении конкретных действий и операций. Проявляет интерес и готовность к освоению индивидуальных заданий сверх программного материала учебной дисциплины и к осуществлению самостоятельной педагогической деятельности.

**8 баллов.** Устойчивый интерес к процессу и результатам образования. Высокая ориентировочная основа действий, близкий к высокому уровень развития произвольного внимания и педагогического мышления. Хорошее знание профессионально-педагогических закономерностей, однако не достаточно рациональное применение этих знаний при выполнении программы учебной дисциплины. Студента отличает логичность, последовательность и содержательность изложения материала, однако не всегда точно он ориентируется при разработке и выполнении алгоритм собственных действий.

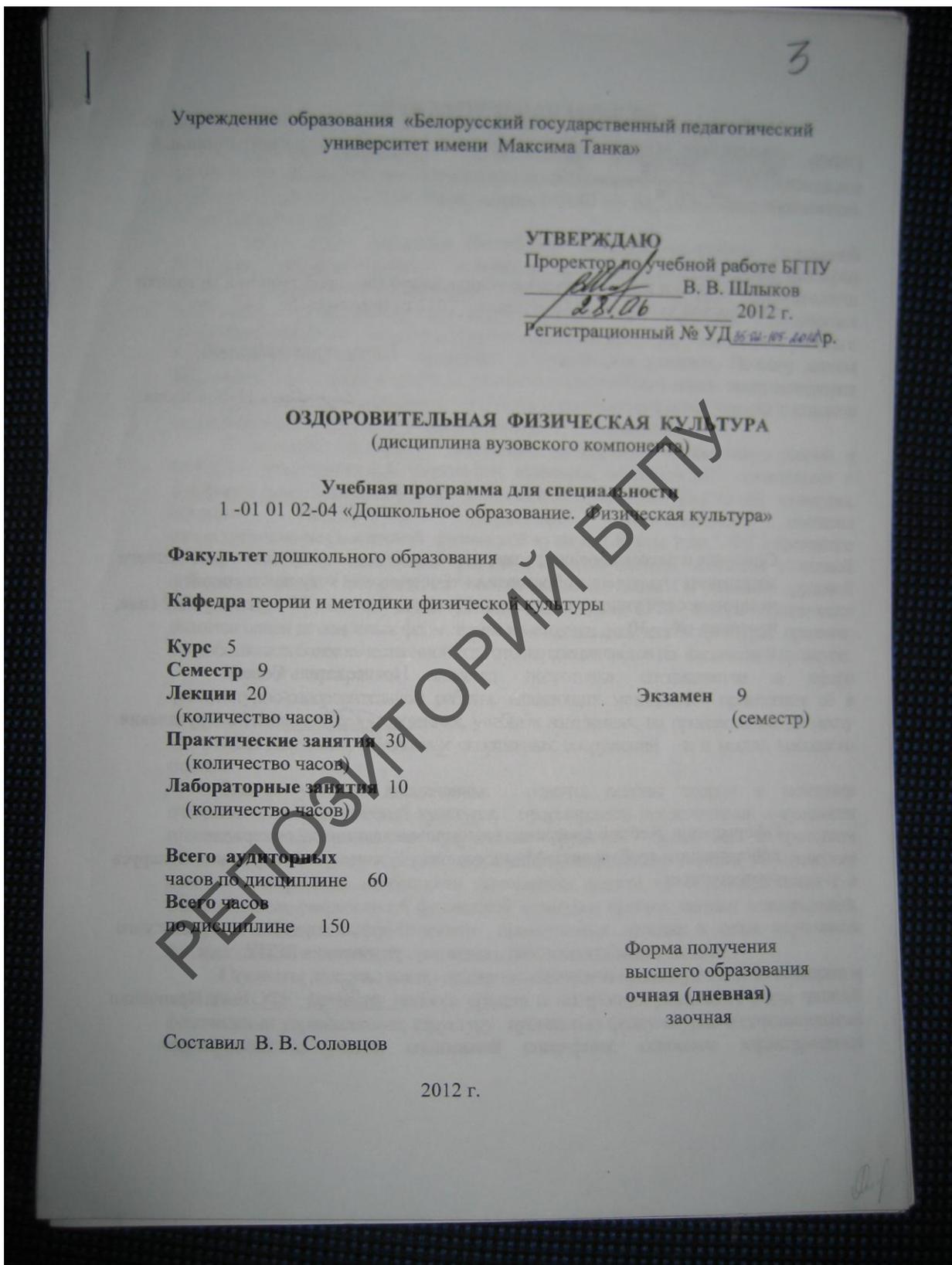
**9 баллов.** Повышенный интерес к процессу и результату обучения профессионально-педагогической деятельности, гибкая ориентировочная основа действий, высокий уровень развития педагогического мышления. Отличное знание педагогических фактов и зависимостей, способность вести дискуссию и вносить собственные коррективы и предложения в технологию учебного процесса.

Правильное выполнение всех требований учебной программы, владение навыками самоконтроля, адекватная самооценка и высокое соответствие понятийного аппарата современной науке и методике в области физической культуры.

**10 баллов.** Высокий, устойчивый интерес к профессионально-педагогической деятельности, гибкая ориентировочная основа действий с элементами творчества; глубокое понимание связи теоретического материала с реальным педагогическим процессом; высокий уровень педагогического мышления. Студент может самостоятельно разрабатывать собственную программу профессионально-педагогических действий, выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач. Ориентировочная основа действий отличается полнотой, логичностью и обобщенностью. Студента отличает умение рационально использовать учебное время и высокая работоспособность, самостоятельность и целеустремленность в выполнении работы, инициативность и находчивость в нестандартных ситуациях. Глубокие знания литературных источников и высокий уровень ориентации в передовом практическом опыте.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

### 5.3. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ



Учебная программа составлена на основе базовой учебной программы по дисциплине «Оздоровительная физическая культура», регистрационный №УД-35-22-106 /баз.

*д.р. с.в. М.*

Рассмотрена и рекомендована к утверждению кафедрой теории и методики физической культуры « 18 » июня 2012 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой

*Сизова* Н. В. Сизова

Одобрена и рекомендована к утверждению Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» « 26 » июня 2012 года, протокол № 10

Председатель Совета

*[подпись]* М. М. Круталевич

Оформление учебной программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует

Методист учебно-методического управления БГПУ

*[подпись]* Е. А. Кравченко

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины "Оздоровительная физическая культура" (ОФК) разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-01 01 02 Дошкольное образование. Дополнительная специальность 1-01 01 02- 04 Дошкольное образование. Физическая культура.

Оздоровление населения Республики Беларусь средствами физической культуры приобрело огромное значение и стало одним из социальных факторов политики государства. Современные требования обуславливают необходимость подготовки специалистов в сфере физической культуры владеющих квалифицированными знаниями и умениями физкультурно-оздоровительной работы с различными контингентами населения и в различных условиях. Поэтому данная программа, в сочетании с другими дисциплинами учебного плана предусматривает целенаправленное формирование у будущих специалистов знаний, умений и навыков оздоровления подрастающего поколения и взрослого населения.

Содержание программы направлено на изучение общих основ теории и методики оздоровительной физической культуры, особенностей организации и внедрения производственной и профессионально-прикладной физической культуры, освоении методических направлений формирования системы оздоровительно-рекреационной физической культуры. Кроме того, ОФК в настоящее время приобрела действенное значение в формировании личности, успешной адаптации людей к меняющимся экологическим ситуациям и условиям трудовой деятельности. Поэтому изучение учебной дисциплины ОФК, которая органически является одной из основных форм теории и методики физической культуры, призвано способствовать более качественной подготовке специалистов по физической культуре.

**Целью** программы является подготовка специалистов в сфере физкультурно-оздоровительной работы, владеющих методикой проведения её в детских дошкольных учреждениях, учебных заведениях, на производстве, по месту жительства населения, в условиях спортивных сооружений и в местах массового отдыха.

**Задачи** учебной дисциплины: освоить основы теории и методики оздоровительной физической культуры; сформировать представление о сущности процесса оздоровления и улучшения функций организма посредством целенаправленно организованной двигательной активности; изучить методические основы и возрастные особенности применения средств из производственной и оздоровительно-рекреативной физической культуры; привить навыки планирования, контроля и оценки эффективности применяемых методик в целях улучшения функционального состояния организма и работоспособности людей.

**Студенты должны знать:** основу методической концептуальной базы теории и методики ОФК; методику подбора средств и построения различных

форм занятий физическими упражнениями; структуру проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учетом социальной специфики; основные характеристики традиционных и современных оздоровительных методик; основы методики планирования физических нагрузок, контроля и оценки их влияния на здоровье и работоспособность людей;

**уметь:** определять направленность средств восстановления и повышения здоровья; осуществлять выбор средств и определять преимущественную направленность в применении упражнений из различных видов спорта и самих видов спорта с оздоровительной направленностью; проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия, праздники здоровья, турпоходы, туристические слеты.

В процессе изучения дисциплины студенты должны овладеть организационно-методическими навыками планирования и осуществления физкультурно-оздоровительной работы с населением в режиме трудового (учебного) дня и в свободное время. Они должны уметь проводить занятия и осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей функционального состояния, физического развития, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Рекомендуемые формы и методы обучения: лекционные занятия, практические и лабораторные занятия, консультации, самостоятельная работа студентов с печатными изданиями и материалами компьютерных презентаций, выездные занятия, методы просвещения, организации практического опыта, стимуляции, словесные и наглядные, демонстрации и моделирования ситуаций.

Самостоятельную работу студентов рекомендуется организовывать в условиях библиотек и читальных залов, посредством использования данных интернета, компьютерных презентаций, конспектов, путем написания и представления рефератов и выполнения заданий по индивидуальному графику обучения.

На изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» отводится всего 150 часов, из них 60 часов аудиторных.

Примерное распределение аудиторного времени: 20 часов лекционных, 30 часов практических и 10 часов лабораторных занятий.

Изучение дисциплины заканчивается экзаменом.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел I. ХАРАКТЕРИСТКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОФК)

#### Тема 1.1. ОФК как фактор сохранения и улучшения здоровья

ОФК - один из социальных факторов политики государства. Взаимосвязь Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», Государственной программы развития физической культуры и спорта и других нормативных документов. Предпосылки развития и совершенствования оздоровительной физической культуры в Республике Беларусь: социальные, экономические, общие и специфические. Профессионально-квалификационные требования к специалистам.

Место дисциплины в области научных знаний. Объекты профессиональной деятельности специалиста. Сфера профессиональной деятельности. Виды профессиональной деятельности. Общие требования к специалисту (характеристика знаний, умений и навыков).

#### Тема 1.2. Значение и функции оздоровительной физической культуры в социальной системе физической культуры

Понятие ОФК. Функции ОФК: образовательная, оздоровительная, воспитательная и рекреативная. Принципы ОФК. Основные направления ОФК: специальное - производственная физическая культура (ПФК), общеоздоровительное - оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК). ОФК в структуре рабочего и свободного времени.

Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры. Назначение оздоровительной физической культуры. Отличие оздоровительной физической культуры от других видов физической культуры. Характерные признаки оздоровительной физической культуры. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты оздоровительной физической культуры. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.

#### Тема 1.3 Структура и характеристика средств, методов, форм ОФК

Классификация средств и методов, применяемых в физическом воспитании с оздоровительной направленностью. Основные и дополнительные средства ОФК: физические упражнения, гигиенические факторы и оздоровительные силы природы, спортивные и подвижные игры, оздоровительные методики аэробика, шейпинг, плавание, лыжи, бег, спортивное ориентирование, туризм их классификация и методика использования. Критерии оздоровительной ценности физических упражнений. Механизмы формирования оздоровительного эффекта. Применение общепедагогических и специфических методов.

Формы занятий оздоровительной физической культурой урочные и неурочные (организованные, самостоятельные, групповые и индивидуальные).

#### **Тема 1.4. Принцип оздоровительной направленности.**

##### **Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья**

Возрастные функциональные изменения систем организма. Возрастная периодизация. Профилактика инволюционных процессов. Влияние характера труда и факторов окружающей среды на этот процесс. Определение уровня нагрузочности по субъективным и объективным факторам. Характерные показатели состояния функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата, выявляемые при первичном обследовании людей не занимающихся физическими упражнениями. Учет возрастных и индивидуальных особенностей при комплектовании групп здоровья. Улучшение физиологических показателей здоровья людей под влиянием занятий физическими упражнениями. Количественные показатели и возрастные нормы двигательной активности у различных групп населения. Методические подходы к определению должной двигательной активности и ее нормированию.

#### **Тема 1.5. ОФК в системе поддержания здоровья в экологически неблагоприятных условиях внешней среды**

Краткая характеристика неблагоприятных условий экологической обстановки. Пагубное влияние неблагоприятных условий внешней среды на организм человека. Радиация и здоровье. Преодоление последствий ионизации, ускорение восстановительных и компенсаторных процессов. Специфические закономерности и нетрадиционный эффект физкультурно-оздоровительной деятельности в связи с особенностями экологической обстановки. Принцип безопасности занятий. Принцип максимально возможного оздоровительного эффекта. Особенности выбора форм и средств занятий физическими упражнениями. Критерии индивидуализации физической нагрузки в условиях воздействия вредных факторов внешней среды и её направленности в зависимости от специфики экологически неблагоприятных ситуаций. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы как средства восстановления и адаптации к неблагоприятным условиям.

#### **Тема 1.6. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы**

Определение понятия «Физкультурно-оздоровительная работа», ФОР как единство педагогической, научно-методической и культурно-досуговой деятельности. Структура ФОР и ее основные компоненты: организация

специальных занятий, проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в детских дошкольных, школьных и средних специальных и высших учебных заведениях, в парках отдыха и других местах массового отдыха населения, по месту жительства и трудовой деятельности.

Характеристика объектов физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения. Открытые сооружения: комплексные спортивные площадки, тропы здоровья, городки здоровья, придворовые детские площадки, сооружения для отдыха и развлечений на воде, ледовые площадки, велотрассы и др. Закрытые сооружения: бассейны игровые павильоны для настольного тенниса, бильярда, и др., тренажерные центры, спортзалы и специализированные залы для шейпинга, аэробики, фитнеса, и пр. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры.

### **Тема 1.7. Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК**

Понятия «управление», «система управления», «управленческая деятельность в области ОФК». Характеристика системы управления ОФК, основные субординационные и координационные связи этой системы. Принципы и методы управления, их общая характеристика. Понятие «объект», «субъект» управления. Структура и содержание организационно - управленческой деятельности в области ОФК. Государственные органы, общественные организации, коллективы физической культуры. Деятельность министерств здравоохранения, спорта и туризма, министерства образования.

### **Тема 1.8. Формирование мотивации к здоровому образу жизни и агитационно - пропагандистская деятельность**

Роль мотивации в физкультурной активности личности. Понятия «стимул», «мотив», «мотивация», «потребность». Структура мотивации личности в области ОФК, цель, задачи физкультурной активности, формирование интересов. Особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных возрастных и профессиональных групп населения. Методика формирования мотивации к физкультурной активности личности. Специфические особенности агитационно-пропагандистской работы в области ОФК. Цель и задачи. Характеристика ее форм и средств (устной, наглядной, показательной, печатной), их сочетание со средствами массовой информации. Особая роль телевидения, «интернета», рекламной деятельности.

## **Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

## **Тема 2.1. Научно-методические основы производственной физической культуры (ПФК)**

Сущность, функции, принципы и структура ПФК. Виды, формы и средства ПФК. Факторы, повышающие ее эффективность.

Преимущественная напряженность при физическом, умственном, смешанном труде. Характеристики труда - физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, привлекательность, монотонность.

Характеристика групп труда, классификация профессий. Психофизиологические и гигиенические факторы труда, обуславливающие специфику, характер производственного утомления и динамику работоспособности у различных профессиональных групп трудящихся. Гиподинамия и гипокинезия.

Физиологический механизм производственного утомления. Динамика, работоспособности в процессе трудового дня, недельного цикла в зависимости от других факторов. Фазы вработывания, устойчивого состояния, утомления. Роль физических упражнений в повышении работоспособности и восстановлении. Средства повышения работоспособности применяемые в режиме рабочего и учебного дня.

## **Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Факторы, определяющие содержание ППФП. Вид профессиональной деятельности, содержание и условия труда. Методика организации и проведения занятий. Использование средств из различных видов спорта для решения задач ППФП воспитания профессионально важных физических качеств и формирования двигательных навыков, повышения функциональной устойчивости организма и формирования специальных знаний. Характеристика и назначение прикладных видов спорта. Роль спортивно-прикладных соревнований. ППФП в условиях общеобразовательной школы и других учебных заведениях. Требования к организации и проведению занятий .

## **Тема 2.3. Организационно-методические особенности производственной гимнастики (ПГ)**

Научное обоснование активного отдыха и проведения производственной гимнастики. Характеристика и назначение различных форм ПГ - вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки, подвижной перемены для активного отдыха школьников. Основные средства, используемые в ПГ. Определение рационального режима труда (учебы) и отдыха, обуславливающего время и целесообразность использования форм и средств ПГ.

Методика подбора упражнений и разработки заданий и комплексов упражнений для различных форм производственной гимнастики в зависимости от характера труда (учебы). Определение целесообразного дозирования физической нагрузки для вводной гимнастики, физкультурных пауз, физкультминуток, подвижной перемены.

#### **Тема 2.4. Профилактика профессиональных заболеваний (ППЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)**

Характеристика факторов вызывающих профессиональные заболевания. Виды профзаболеваний. Задачи, средства и формы ППЗ. Определение направленности профилактических воздействий с учетом природы и степени профвредности труда и характера вызываемых функциональных изменений в организме. Методические особенности организации и проведения занятий профилактической направленности. Дыхательная и профилактическая гимнастика, профилированные оздоровительные занятия, применение инструментальными методик, фитотерапия.

Задачи, структура, средства и формы послетрудовой реабилитации (ПР) в зависимости от утомления, зависящего от характера труда (учебы) и развившегося утомления: нервно-психического, физического или смешанного. Формы ПР: восстановительная гимнастика, психомышечная регуляция, спортивные и подвижные игры, занятия физическими упражнениями, гидробальнеотерапия, восстановительный массаж, восстановительные упражнения общего или локального воздействия, применение инструментальных методик, профилактическая и дыхательная гимнастика. Разнообразие форм занятий. Определение характера мероприятий послетрудовой реабилитации в конкретных условиях.

### **Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (ОРФК)**

#### **Тема 3.1. Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью**

Понятие ОРФК, ее взаимосвязь с гигиенической, фоновой и другими видами физической культуры (оздоровительно-реабилитационной, базовой, прикладной).

Рекреативно-оздоровительные формы физкультурно-спортивной деятельности (физкультурно-спортивные развлечения, туристические походы, занятия физическими упражнениями с нефорсированными нагрузками и пр.) ОРФК как составная часть здорового образа жизни. Задачи обеспечения здорового отдыха, удовлетворения эмоциональных

потребностей, связанных с содержательными развлечениями, создание положительного фона для жизнедеятельности.

Основные требования к дозированию нагрузок по объёму и интенсивности как суммарному количеству и степени напряженности усилий. Внешняя величина воздействия и величина ответных реакций организма. Оценка величины воздействий по реакции организма и внешним признакам. Особенности адаптации организма к стандартным и нестандартным физическим нагрузкам с оздоровительной направленностью.

Расчет допустимых тренировочных нагрузок. Выбор направленности физической деятельности и средств восстановления с учетом пола, возраста, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

### **Тема 3.2. Особенности планирования физкультурно-оздоровительных занятий в группах (ФОГ) различного типа**

Планирование учебно-оздоровительного процесса в ФОГ общей физической подготовки, группах «Здоровья», в условиях семейного физического воспитания. Направленность занятий и содержание планирующей документации в зависимости от типа ФОГ. Структура программного материала для занятий группы, разработка планов-графиков учебно-оздоровительного процесса на год, на квартал, месяц, поурочных планов-конспектов. Особенности планирования физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий со школьниками.

### **Тема 3.3. Методика проведения занятий циклическими видами спорта с оздоровительной направленностью**

Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре. Характеристика занятий наиболее распространенными видами циклических упражнений (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, пеший туризм).

Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки. Профилактическая эффективность циклических аэробных упражнений. Методика организации и проведения занятий циклическими аэробными упражнениями. Дозирование нагрузок по интенсивности, продолжительности, частоте занятий в недельном цикле и по продолжительности интервалов отдыха. Характеристика плавания, особенности влияния на организм. Методика обучения облегченному способу плавания. Продолжительность и цикличность занятий. Состав средств. Оптимальная частота пульса при оздоровительном плавании. Подбор общеразвивающих и специальных упражнений.

Характеристика занятий велоспортом и туризмом с оздоровительной направленностью. Подготовка инвентаря, снаряжения и экипировки. Выбор трассы. Расчет оптимальной тренировочной нагрузки и пульсовых режимов.

Разработка планирующей документации и системы контрольных мероприятий.

#### **Тема 3.4. Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)**

Влияние ациклических видов спорта с оздоровительной направленностью на организм занимающихся. Планирование и организация занятий. Характеристика спортивных игр в плане решения задач оздоровительной тренировки. Методика обучения приемам игры и действиям, не требующим чрезмерных напряжений. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Методика проведения занятий, дозирование нагрузки. Игровая деятельность по упрощенным правилам. Организация и проведение соревнований. Преимущества и недостатки отдельных игр. Особенности дозирования физической нагрузки при занятиях различными играми, способы регулирования физической нагрузки при занятиях играми. Особенности использования игровых видов спорта в оздоровительной тренировке.

#### **Тема 3.5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем**

Характеристика аэробики, ритмической гимнастики. Влияние на организм. Методика обучения танцевально-ритмическим упражнениям, формированию осанки и координации. Шейпинг – коррекция фигуры и улучшение функционального состояния. Катаболическая и анаболическая тренировка. Акваэробика как сочетание элементов плавания, гимнастики, стретчинга и силовых упражнений. Дыхательная гимнастика. Общая характеристика дыхательной гимнастики: назначение, виды, функциональная направленность, место в системе физических упражнений оздоровительной направленности. Атлетическая гимнастика. Оздоровительные системы К. Купера, П. Иванова, А. Стрельниковой, Н. Амосова, М. Гриненко, Контрекс-2. Их положительные стороны и недостатки. Общая характеристика закаливания как оздоровительной системы. Характеристика средств закаливания и его общих методических принципов. Специфические особенности закаливания детей школьного возраста.

#### **Тема 3.6. Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК**

Виды, структура и целевая направленность врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Виды врачебного и педагогического контроля: первичный, текущий, итоговый, их целевая направленность. Структура врачебного и

педагогического контроля за состоянием здоровья и реакций организма на физическую нагрузку.

Методы и тесты оценки функционального состояния и физического развития занимающихся, система оценки уровня физического здоровья. Пульсометрия, лестничная проба, проба с приседаниями, проба с подскоками, ортостатическая проба, клинстатическая проба, проба Штанге. Оценка состояния организма по показателям самоконтроля. Основные требования к проведению контрольно-педагогических тестирований.

### **Тема 3.7. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры отдыха**

Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха. Оздоровительно-рекреативные функции парков культуры и отдыха. Планирование и содержание работы спортивного отдела (методиста) администрации ПКиО. Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в парках культуры и отдыха.

### **Тема 3.8. Физкультурно-оздоровительная работа в санаториях и санаториях-профилакториях, в домах отдыха, пансионатах**

Назначение оздоровительных учреждений: санаторий и санаторий-профилакторий, дом отдыха, пансионат. Роль двигательного режима в реабилитации больных-отдыхающих. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в санаториях и санаториях-профилакториях. Средства и формы физкультурно-оздоровительной работы. Режимы двигательной активности в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста. Четыре режима двигательной активности, принятые в санатории. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в санатории-профилактории.

### **Тема 3.9. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах**

Назначение турбаз. Основные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Средства и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Планирование и содержание работы инструктора по физической культуре. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на турбазах.

### **Тема 3.10. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства населения**

Документы, регламентирующие содержание и основные формы спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Общие

требования к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с населением по месту жительства. Значение центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Основное Содержание работы физкультурно-оздоровительного комбината. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения. Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых по месту жительства. Деятельность ДЮК ов.

### **Тема 3.11 .Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Программирование самостоятельных занятий. Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физических упражнений. Индивидуальные и самостоятельные групповые занятия. Преимущества и недостатки самостоятельных занятий физическими упражнениями. Условия, создаваемые для самостоятельных занятий в местах массового отдыха.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

(дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные пособия, таблицы и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские)	Лабораторные	Самостоятельная работа с-в			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ №	<b>Раздел 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (20 ЧАСОВ)</b>	6	10	4				
1.1.	<b>Тема 1.1. ОФК как фактор сохранения и улучшения здоровья</b> 1. Понятие ОФК. функции ОФК. 2. Принципы ОФК. 3. Характеристика направлений ОФК. 4. Программно-нормативные основы ОФК. 5. ОФК в структуре рабочего и свободного времени.	2				Плакат «Структура и содержание ОФК»	[2-7о] [1-7д] [1о]	опрос

1.2.	<p><b>Тема 1.2. Значение и функции оздоровительной физической культуры в системе физической культуры</b></p> <p>1. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры.</p> <p>2. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты оздоровительной физической культуры.</p> <p>3. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.</p>		2			Плакат «Структура и содержание ОФК»	[2-7о] [1-7д]	
1.3.	<p><b>Тема 1.3. Структура и характеристика средств, методов, форм ОФК</b></p> <p>1. Понятие о видах, средствах, формах ОФК.</p> <p>2. Классификация средств и методов ОФК в физическом воспитании с оздоровительной направленностью.</p> <p>3. Формы оздоровительной физической культуры и их характеристика.</p>		2			Таблица «виды и разновидности физической культуры»	[2-8о, 1-3Д]	опрос
1.4.	<p><b>Тема 1.4. Принцип оздоровительной направленности. Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья</b></p> <p>1. Количественные показатели, возрастные нормы и способы оценки двигательной активности у различных возрастно-половых и социальных групп населения.</p> <p>2. Расчет тренировочной нагрузки для оптимума двигательной активности.</p>		2			Плакат «Структура и содержание ОФК»,	[2о] [4о]	

	<p><b>Тема 1.4. Принцип оздоровительной направленности. Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья</b></p> <p>1.Методические подходы к дозированию нагрузки в процессе физкультурно-спортивной деятельности. 2.Критерии оптимальной двигательной активности в разных возрастных периодах.</p>		2			Плакат, таблица	[4о]	конспект
1.5.	<p><b>Тема 1.5. ОФК в системе средств поддержания здоровья в экологически неблагоприятных условиях внешней среды.</b></p> <p>1.Характеристика экологической обстановки в РБ. 2.Преодоление последствий ионизации тканей, ускорение пострадиационного восстановления, усиление компенсаторных процессов, деятельности организма в зависимости во взаимосвязи от экологической обстановки. 3.Принцип безопасности занятий. 4.Принцип максимально возможного оздоровительного эффекта.</p>		2			Плакат «Структура и содержание ОФК», компьютерная презентация	[2о, 9д]	опрос
1.6.	<p><b>Тема 1.6. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы.</b></p> <p>1.Понятие «Физкультурно-оздоровительная работа» . 2.Структура физкультурно-оздоровительной работы. Особенности проведения оздоровительных мероприятий с учащимися. 3. Характеристика объектов физкультурно-спортивного назначения.</p>		2			компьютерная презентация	[2о]	Доклад, конспект, компьютерная презентация

1.7.	<p><b>Тема 1.7. Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК.</b></p> <p>1.Общая характеристика организационно-управленческой деятельности в области ОФК</p> <p>2. Понятия «управление», «система управления», «управленческая деятельность в области ОФК».</p> <p>3.Характеристика системы управления ОФК, основные субординационные и координационные связи этой системы.</p>	2				компьютерная презентация, таблица	[120]	Опрос
1.7.	<p><b>Тема 1.7. Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК.</b></p> <p>1.Понятие «объект», «субъект» управления.</p> <p>2.Структура и содержание организационно-управленческой деятельности.</p>	2						
1.8.	<p><b>Тема 1.8.Формирование мотивации к здоровому образу жизни и агитационно-пропагандистская деятельность.</b></p> <p>1.Роль мотивации к физкультурной активности личности.</p> <p>2.Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных возрастных и профессиональных групп населения.</p> <p>3.Методика формирования мотивов к физкультурной активности у школьников различного возраста.</p> <p>4.Понятия "агитационно-пропагандистская работа", "агитационно-пропагандистская работа в области ОФК"</p> <p>5.Цель и задачи агитационно-пропагандистской работы по ОФК.</p> <p>6.Характеристика ее форм и средств.</p> <p>7.Методика формирования мотивов физкультурной активности личности.</p>	2				Плакат, компьютерная презентация.	[2-7д]	Опрос

2.	<b>Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ и профессионально-прикладной физической КУЛЬТУРЫ (10 часов)</b>	4	4	2			
2.1.	<b>Тема 2.1. Научно-методические основы производственной физической культуры (ППФК)</b> 1.Формы, средства ППФК, факторы повышающие её эффективность 2.Характеристика вида труда. Физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность. 3.Классификация профессий. Психофизиологические и гигиенические характеристика труда. Гиподинамия и гипокinezия. 4.Динамика работоспособности и роль физических упражнений в процессе восстановления.	2				<b>Компьютерная презентация</b>	<b>Конспект</b>
2.2	<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> 1. Понятие, задачи» средства и формы ППФП. 2.Методика организации и проведения занятий. 3.Определение объемов и интенсивности нагрузок, ритма и структуры занятий. 4.Расчет допустимых тренировочных нагрузок. 5.Выбор средств восстановления. 6.Подбор методов оздоровительной тренировки. 7.Методика нормирования и дозирования нагрузок с учетом пола, возраста и состояния здоровья. Использование средств из различных видов спорта для формирования профнавыков.	2				<b>Таблица, компьютерная презентация</b>	<b>[3-6, 6-8д]</b> <b>Опрос, комплексы упражнений</b>

2.3	<p><b>Тема 2.3. Организационно-методические особенности производственной гимнастики (ПГ)</b></p> <p>1. Научные основы активного отдыха и ПГ. Учение Сеченова об активном отдыхе.  2. Понятие, задачи и структура ПГ.  3. Основы методики подбора упражнений и составления комплексов различной направленности.  4. Определение рационального режима труда и отдыха.  5. Дозировка физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики.</p>	2			Компьютерная презентация	[7-9д]	Комплексы упражнений
2.4	<p><b>Тема 2.4. Профилактика профессиональных заболеваний (ПЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)</b></p> <p>1. Характеристика видов ПЗ и факторов их вызывающих. Официальный список профзаболеваний.  2. Задачи, средства и формы профилактики ПЗ.  3. Методика проведения занятий профилактической и дыхательной гимнастики, в профилированных группах «Здоровья»  4. Понятие, задачи, структура, средства и формы ПР.</p>	2			Плакат «Структура и содержание ОФК»	[7,8д]	Опрос
	<p><b>Тема 2.4. Профилактика профессиональных заболеваний (ПЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)</b></p> <p>1. Научное обоснование утомления, зависящего от характера труда (учебы): нервно-психического, физического и смешанного.  2. Формы послетрудовой реабилитации.  3. Методические особенности проведения различных форм занятий.</p>		2		Таблицы		Опрос

3	<b>Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ культуры (30 часов)</b>	10	16	4				
3.1.	<b>Тема 3.1.Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью</b> 1. Основные понятия ОРФК, ее составные части. 2.ОРФК как составная часть здорового образа жизни. 3. Задачи и направленность обеспечения здорового отдыха.	2				Таблица « виды и разновидности ФК», компьютерная презентация.	[70,7д]	Комплексы упражнений
3.1.	<b>Тема 3.1.Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью</b> 1.Методика составления комплексов физических упражнений с учетом избирательной направленности. 2.Адаптация организма к стандартным и нестандартным физическим нагрузкам.		2					
3.2.	<b>Тема 3.2. Особенности планировании занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)</b> 1.Методика разработки планирующей документации учебно-оздоровительного процесса в ФОГ. 2.Содержание занятий и планирующей документации в зависимости от типа ФОГ. 3. Структура программ занятий группы, планов-графиков учебно-оздоровительного процесса на год, на квартал, месяц. 4. Особенности планирования физкультурных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками.		2			Компьютерная презентация	[80, 50, 4д]	Представление конспекта

3.3	<p><b>Тема 3.3. Методика проведения занятий циклическими видами спорта с оздоровительной направленностью</b></p> <p>1. Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре.</p> <p>2. Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки.</p> <p>3. Краткая характеристика занятий наиболее распространенными видами циклических упражнений.</p> <p>4. Методика проведения занятий циклическими аэробными упражнениями.</p> <p>5. Программирование оздоровительной тренировки при занятии циклическими упражнениями.</p> <p>6. Методика занятий в различных медицинских группах</p> <p>7. Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Планирование и организация занятий.</p> <p>8. Методика проведения занятий. Контроль за реакцией организма на нагрузку.</p> <p>9. Характеристика плавания. Задачи занятий, влияние на организм.</p>			2		Табличный материал	[30,1-3д]	Опрос
3.4	<p><b>Тема 3.4. Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)</b></p> <p>1. Влияние ациклических видов спорта с оздоровительной направленностью на организм занимающихся.</p> <p>2. Планирование и организация занятий.</p> <p>3. Характеристика спортивных игр в плане решения задач оздоровительной тренировки.</p>	2				Таблица «средства и методы ФВ»	[2-7д]	Опрос

	<p><b>Тема 3.4. Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)</b></p> <p>1 Подготовительные, подводящие и специальные упражнения  2. Преимущества и недостатки отдельных видов спорта.  3. Особенности дозирования нагрузок.  4. Правила соревнований. Техника и тактика игры.</p>	2				Таблица «игровые виды спорта»		
3.5.	<p><b>Тема 3.5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.</b></p> <p>1 Характеристика оздоровительных занятий гимнастической направленности, аэробикой, ритмической гимнастикой и пр.  2. Упражнения различной направленности в оздоровительной тренировке. Факторы, определяющие направленность занятий.  3. Характеристика и основы шейпинга  4. Катаболическая и анаболическая тренировка. Шейпинг-питание  5. Метод контрольного тестирования занимающихся.  7. Методические особенности различных дыхательных систем (дыхание по Бутейко, Стрельниковой, Шаталовой, дыхание йогов)</p>	2				Компьютерная презентация	[1-3,50, 9д]	Реферат

	8. Системы К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова. и др. 9. Закаливание как система, характеристика средств и методов.							
3.6.	<p><b>Тема 3.6. Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК</b></p> <p>1 Целевая направленность врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью.</p> <p>2.Виды и формы врачебного и педагогического контроля.</p> <p>3. Структура врачебного и педагогического контроля за состоянием физического развития, подготовленности, функционального состояния и здоровья.</p> <p>4.Контроль и самоконтроль за состоянием тренированности и здоровья.</p>	2				Компьютерная презентация, табличный материал	[7,80, 4-6д]	Реферат
3.6	<p><b>Тема 3.6. Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК</b></p> <p>1.Основы контрольно-педагогических тестирований и теории тестов.</p> <p>2. Специфика самоконтроля здоровья и реакций организма на физическую нагрузку.</p> <p>3. Инструментальные методики тестирования, оценка функциональных возможностей организма занимающихся.</p>			2			[4.5д]	

3.7.	<p><b>Тема 3.7. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха</b></p> <p>1. Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха.</p> <p>2. Планирование и содержание работы спортивного отдела, (методиста), администрации ПКиО.</p> <p>3. Виды массовых мероприятий и праздников. проводимых в парках культуры и отдыха.</p> <p>4. Классификация аттракционов и тренажеров.</p> <p>5. Особенности массовых мероприятий с детьми школьного возраста.</p> <p>6. Общая характеристика физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>7. Виды и направленность ФСМ.</p> <p>8. Документы планирования.</p> <p>9. Организация и принципы проведения ФСМ.</p>		2			Компьютерная презентация	[2-5о]	Опрос
3.8.	<p><b>Тема 3.8. Физкультурно-оздоровительная работа в профилакториях санаториях, в домах отдыха, пансионатах</b></p> <p>1. Назначение санаториев и профилакториев, домов отдыха, пансионатов.</p> <p>2. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>3. Средства и формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>4. Режимы двигательной активности в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста.</p> <p>5. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в санатории-профилактории.</p>		2			Компьютерная презентация	[7о,6,7д]	Опрос, конспект
3.9.	<p><b>Тема 3.9. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах</b></p> <p>1 Назначение турбаз.</p>					Плакат «Структура и содержание ОФК»	[1-5о,6-	Опрос, конспект

	<p>2.Основные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>3. Средства и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>3. Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>4.Планирование и содержание работы инструктора по физической культуре.</p> <p>5.Особенности организации и проведения мероприятий.</p>		2				8д]	
3.10.	<p><b>Тема 3.10.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства населения</b></p> <p>1. Документы, регламентирующие содержание и основные формы спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.</p> <p>2.Общие требования к организации физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.</p> <p>3.Значение центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.</p> <p>4.Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения.</p> <p>5 Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых по месту жительства.</p>		2			<p>Таблицы, Компьютерная презентация</p>	[2-60]	<p>Опрос</p>

3.11.	<p><b>Тема 3.11. Структура и направленность оздоровительных мероприятий в учреждениях образования.</b></p> <p>1. Виды и направленность ФСМ и оздоровительных мероприятий в условиях детских дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведениях</p> <p>2. Документы планирования.</p> <p>3. Организация и принципы проведения в зависимости от возраста и подготовленности участников.</p> <p>6. Деятельность детско-юношеских клубов (ДЮК).</p> <p>7. Система оказания платных физкультурно-оздоровительных услуг.</p>	2				Компьютерная Презентация, образцы документов	[4 о]	Реферат, опрос
3.12.	<p><b>Тема 3.12. Методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>1 Программирование самостоятельных занятий.</p> <p>2. Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые самостоятельные занятия.</p> <p>4. Выполнение домашних заданий и рекомендаций специалиста.</p> <p>5. Разнообразие форм с применением упражнений из различных видов спорта.</p> <p>6. Комплексный контроль за состоянием здоровья и деятельностью органов и систем организма (врачебный, педагогический, самостоятельный).</p>	2				Образцы документов, Таблица «средства и методы ФК»	[6 д]	Опрос, Дневник самоконтроля
<b>ВСЕГО</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>10</b>				

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА

(заочная форма получения образования)

Номер раздела, темы занятия	Название раздела, темы занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Материальное обеспечение занятия (наглядные пособия, таблицы и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические (семинарские)	Лабораторные	Самостоятельная работа с-в			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
№ №	<b>Раздел 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (3,3 ЧАСА)</b>	2,3	1					
1.1.	<b>Тема 1.1. ОФК как фактор сохранения и улучшения здоровья</b> 1. Понятие ОФК. функции ОФК 2. Принципы ОФК 3. Характеристика направлений ОФК 4. Программно-нормативные основы ОФК 5. ОФК в структуре рабочего и свободного времени	0,3				Плакат «Структура и содержание ОФК»	[2-7о] [1-7д] [1о]	опрос

1.2.	<p><b>Тема 1.2. Значение и функции оздоровительной физической культуры в системе физической культуры</b></p> <p>1. Место оздоровительной физической культуры в системе физической культуры.</p> <p>2. Деятельностный, предметно-ценностный и результативный аспекты оздоровительной физической культуры.</p> <p>3. Значение оздоровительной физической культуры в современном обществе.</p>		0,3			Плакат «Структура и содержание ОФК»	[2-7о] [1-7д]	
1.3.	<p><b>Тема 1.3. Структура и характеристика средств, методов, форм ОФК</b></p> <p>1. Понятие о видах, средствах, формах ОФК.</p> <p>2. Классификация средств и методов ОФК в физическом воспитании с оздоровительной направленностью.</p> <p>3. Формы оздоровительной физической культуры и их характеристика</p>		0,3			Таблица «виды и разновидности физической культуры»	[2-8о, 1-3Д]	опрос
1.4.	<p><b>Тема 1.4. Принцип оздоровительной направленности. Оптимальная двигательная активность, как условие сохранения здоровья</b></p> <p>1. Количественные показатели, возрастные нормы и способы оценки двигательной активности у различных возрастно-половых и социальных групп населения.</p> <p>2. Расчет тренировочной нагрузки для оптимума двигательной активности.</p> <p>3. Методические подходы к дозированию нагрузки в процессе физкультурно-спортивной деятельности.</p>		0,6			Плакат «Структура и содержание ОФК»,	[2о] [4о]	

1.5.	<p><b>Тема 1.5. ОФК в системе средств поддержания здоровья в экологически неблагоприятных условиях внешней среды.</b></p> <p>1. Характеристика экологической обстановки в РБ.  2. Преодоление последствий ионизации тканей, ускорение пострadiационного восстановления, усиление компенсаторных процессов, деятельности организма в зависимости во взаимосвязи от экологической обстановки.  3. Принцип безопасности занятий.  4. Принцип максимально возможного оздоровительного эффекта.  5. Нетрадиционный эффект физических упражнений</p>	0,3				<p>Плакат «Структура и содержание ОФК», компьютерная презентация</p>	[20, 9д]	опрос
1.6.	<p><b>Тема 1.6. Организационные аспекты физкультурно-оздоровительной работы.</b></p> <p>1. Определение понятия «Физкультурно-оздоровительная работа»  2. Структура ФОР, ее основные компоненты.  3. Организация и специфика проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с учащейся молодежью.  4. Организация и содержание объектов физкультурно-спортивного назначения.</p>	0,3				компьютерная презентация	[20]	Доклад, конспект, компьютерная презентация

1.7.	<p><b>Тема 1.7. Государственная и общественная структуры управления деятельностью в сфере ОФК.</b></p> <p>1.Общая характеристика организационно- управленческой деятельности в области ОФК</p> <p>2. .Понятия «управление», «система управления», «управленческая деятельность в области ОФК».</p> <p>3.Характеристика системы управления ОФК, основные субординационные и координационные связи этой системы.</p> <p>4.Понятие «объект», «субъект» управления.</p> <p>4.Структура и содержание организационно-управленческой деятельности</p>	0,3				компьютерная презентация, [120] таблица		<b>Опрос</b>
1.8.	<p><b>Тема 1.8.Формирование мотивации к здоровому образу жизни и агитационно-пропагандистская деятельность.</b></p> <p>1.Роль мотивации к физкультурной активности личности.</p> <p>2.Классификация и особенности мотивов физкультурной активности у представителей различных возрастных и профессиональных групп населения,</p> <p>3.Методика формирования мотивов к физкультурной активности у школьников различного возраста.</p> <p>4.Понятия "агитационно-пропагандистская работа", "агитационно-пропагандистская работа в области ОФК".</p> <p>5.Цель и задачи агитационно-пропагандистской работы по ОФК.</p> <p>6.Характеристика ее форм и средств</p> <p>7.Методика формирования мотивов физкультурной активности личности.</p>	0,3				Плакат, компьютерная презентация. [2-7д]		<b>Опрос</b>

2.	<b>Раздел 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ и профессионально-прикладной физической культуры (1,6 часа)</b>	1	0,6					
2.1.	<b>Тема 2.1. Научно-методические основы производственной физической культуры (ППФК)</b> 1.Формы, средства ППФК, факторы повышающие её эффективность 2.Характеристика вида труда. Физическая тяжесть, нервная напряженность, опасность, вредность, монотонность, привлекательность. 3.Классификация профессий. Психофизиологические и гигиенические характеристика труда. Гиподинамия и гипокинезия. 4.Динамика работоспособности и роль физических упражнений в процессе восстановления.	0,3						<b>Конспект</b>
2.2	<b>Тема 2.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> 1. Понятие, задачи» средства и формы ППФП. 2.Методика организации и проведения занятий. Определение объемов и интенсивности нагрузок, ритма и структуры занятий. 2Расчет допустимых тренировочных нагрузок. 3.Выбор средств восстановления. 4.Подбор методов оздоровительной тренировки. 5. Методика нормирования и дозирования нагрузок с учетом пола, возраста и состояния здоровья. Использование средств из различных видов спорта для формирования профессионально важных физических качеств и двигательных навыков. 6.Характеристика и назначение прикладных видов.	0,3				<b>Таблица, компьютерная презентация</b>	[3-6, 6-8д]	<b>Опрос, комплексы упражнений</b>

2.3	<p><b>Тема 2.3. Организационно-методические особенности производственной гимнастики (ПГ)</b></p> <p>1. Научные основы активного отдыха и ПГ. Учение Сеченова об активном отдыхе.  2. Понятие, задачи и структура ПГ.  3. Основы методики подбора упражнений и составления комплексов различной направленности.  4. Определение рационального режима труда и отдыха.  Дозировка физической нагрузки в комплексах вводной гимнастики.</p>		0,3			Компьютерная презентация	[7-9д]	Комплексы упражнений
2.4	<p><b>Тема 2.4. Профилактика профессиональных заболеваний (ПЗ) и методика послетрудовой реабилитации (ПР)</b></p> <p>1. Характеристика видов ПЗ и факторов их вызывающих. Официальный список профзаболеваний.  2. Задачи, средства и формы профилактики ПЗ.  3. Методика проведения занятий профилактической и дыхательной гимнастики, в профилированных группах «Здоровья»  4. Понятие, задачи, структура, средства и формы ПР.  5. Научное обоснование утомления, зависящего от характера труда (учебы): нервно-психического, физического и смешанного.  6. Формы послетрудовой реабилитации.  7. Методические особенности проведения различных форм занятий</p>	0,3	0,3			Плакат «Структура и содержание ОФК»	[7,8д]	Опрос
3	<p><b>Раздел 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ культуры (5,3 часа)</b></p>	2,6	2,6					

3.1.	<p><b>Тема 3.1.Общая характеристика ОРФК. Основы дозирования нагрузок на занятиях с оздоровительной направленностью</b></p> <p>1. Основные понятия ОРФК, ее составные части.  2.ОРФК как составная часть здорового образа жизни.  3. Задачи и направленность обеспечения здорового отдыха  4.Методика составления комплексов физических упражнений с учетом избирательной направленности.  5.Адаптация организма к стандартным и нестандартным физическим нагрузкам.</p>	0,3	0,3			Таблица « виды и разновидности ФК», компьютерная презентация.	[70,7д]	Комплексы упражнений
3.2.	<p><b>Тема 3.2. Особенности планировании занятий в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ)</b></p> <p>1.Методика разработки планирующей документации учебно-оздоровительного процесса в ФОГ.  2.Содержание занятий и планирующей документации в зависимости от типа ФОГ.  3. Структура программ занятий группы, планов-графиков учебно-оздоровительного процесса на год, на квартал, месяц,  4. Особенности планирования физкультурных и спортивно-массовых мероприятий со школьниками.</p>	0,3					[80, 50, 4д]	Представление конспекта
3.3	<p><b>Тема 3.3. Методика проведения занятий циклическими видами спорта с оздоровительной направленностью</b></p> <p>1. Аэробные упражнения циклической направленности, используемые в оздоровительной физической культуре.  2. Предпосылки для использования циклических упражнений аэробной направленности как основного средства оздоровительной тренировки.  3. Краткая характеристика занятий наиболее распространенными видами циклических упражнений,  4. Методика проведения занятий циклическими аэробными</p>	0,3				Табличный материал	[30,1-3д]	Опрос

	<p>упражнениями.</p> <p>5. Программирование оздоровительной тренировки при занятии циклическими упражнениями</p> <p>6. Методика занятий в различных медицинских группах</p> <p>7. Характеристика оздоровительной ходьбы и бега. Планирование и организация занятий.</p> <p>8. Методика проведения занятий. Контроль за реакцией организма на нагрузку,</p> <p>9. Характеристика плавания. Задачи занятий, влияние на организм.</p> <p>10. Методика обучения технике и облегченного способа плавания.</p> <p>11. Особенности велосипедного туризма (экипировка, снаряжение. инвентарь, выбор трассы)</p>							
3.4	<p><b>Тема 3.4. Методика проведения занятий ациклическими упражнениями с оздоровительной направленностью из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, бадминтон, футбол)</b></p> <p>1. Влияние ациклических видов спорта с оздоровительной направленностью на организм занимающихся.</p> <p>2. Планирование и организация занятий.</p> <p>3. Характеристика спортивных игр в плане решения задач оздоровительной тренировки.</p> <p>4. Подготовительные, подводящие и специальные упражнения</p> <p>5. Преимущества и недостатки отдельных видов спорта.</p> <p>6. Особенности дозирования нагрузок.</p> <p>7. Правила соревнований. Техника и тактика игры.</p>	0,3				Таблица «средства и методы ФВ»	[2-7д]	Опрос
	<p><b>Тема 3.5. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.</b></p> <p>1 Характеристика оздоровительных занятий гимнастической</p>					Компьютерная презентация	[1-3,5о,	Реферат

3.5.	<p>направленности, аэробикой, ритмической гимнастикой и пр.</p> <p>2. Упражнения различной направленности в оздоровительной тренировке. Факторы, определяющие направленность занятий.</p> <p>3. Характеристика и основы шейпинга.</p> <p>4. Катаболическая и анаболическая тренировка. Шейпинг-питание.</p> <p>5. Метод контрольного тестирования занимающихся.</p> <p>7. Методические особенности различных дыхательных систем (дыхание по Бутейко, Стрельниковой, Шаталовой, дыхание йогов)</p> <p>8. Системы К. Купера, П. Иванова, Н. Амосова. и др</p> <p>9. Закаливание как система, характеристика средств и методов.</p>	0,3					9д]	
3.6.	<p><b>Тема 3.6. Методика врачебного и педагогического контроля в системе средств и методов ОРФК</b></p> <p>1 Целевая направленность врачебного и педагогического контроля в процессе занятий физическими упражнениями с оздоровительной целью.</p> <p>2. Виды и формы врачебного и педагогического контроля,</p> <p>3. Структура врачебного и педагогического контроля за состоянием физического развития, подготовленности, функционального состояния и здоровья.</p> <p>4. Контроль и самоконтроль за состоянием тренированности и здоровья.</p> <p>5. Основы контрольно-педагогических тестирований и теории тестов.</p> <p>6. Специфика самоконтроля здоровья и реакций организма на физическую нагрузку.</p> <p>7. Инструментальные методики тестирования, оценка функциональных возможностей организма занимающихся.</p>	0,3				Компьютерная презентация, табличный материал	[7,80, 4-6д]	Реферат

3.7.	<p><b>Тема 3.7. Содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха</b></p> <p>1. Характеристика парков культуры и отдыха (ПКиО) как наиболее распространенной зоны отдыха.</p> <p>2. Планирование и содержание работы спортивного отдела, (методиста), администрации ПКиО.</p> <p>3. Виды массовых мероприятий и праздников. проводимых в парках культуры и отдыха.</p> <p>4. Классификация аттракционов и тренажеров.</p> <p>5. Особенности массовых мероприятий с детьми школьного возраста</p> <p>6. Общая характеристика физкультурно-спортивных мероприятий.</p> <p>7. Виды и направленность ФСМ.</p> <p>8. Документы планирования</p> <p>9. Организация и принципы проведения ФСМ.</p>	0,3				Компьютерная презентация	[2-5о]	Опрос
3.8.	<p><b>Тема 3.8. Физкультурно-оздоровительная работа в профилакториях санаториях, в домах отдыха, пансионатах</b></p> <p>1. Назначение санаториев и профилакториев, домов отдыха, пансионатов.</p> <p>2. Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>3. Средства и формы физкультурно-оздоровительной работы,</p> <p>4. Режимы двигательной активности в зависимости от состояния здоровья, пола, возраста.</p> <p>5. Особенности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в санатории-профилактории</p>	0,6				Компьютерная презентация	[7о,6,7д]	Опрос, конспект
3.9.	<p><b>Тема 3.9. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа на турбазах</b></p> <p>1 Назначение турбаз.</p>					Плакат «Структура и содержание ОФК»	[1-5о,6-	Опрос, конспект

	<p>2.Основные направления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>3.Средства и формы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>4.Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы.</p> <p>5.Планирование и содержание работы инструктора по физической культуре.</p> <p>6.Особенности организации и проведения мероприятий.</p>		0,6				8д]	
3.10.	<p><b>Тема 3..10.Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства населения</b></p> <p>1. Документы, регламентирующие содержание и основные формы спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.</p> <p>2.Общие требования к организации физкультурно-оздоровительной спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.</p> <p>3.Значение центра физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства.</p> <p>4.Планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения.</p> <p>5 Характеристика физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, проводимых по месту жительства.</p>		0,6			<p>Таблицы, Компьютерная презентация</p>	[2-60]	<p>Опрос</p>

3.11.	<p><b>Тема 3.11. Структура и направленность оздоровительных мероприятий в учреждениях образования.</b></p> <p>1. Виды и направленность ФСМ и оздоровительных мероприятий в условиях детских дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведениях</p> <p>2. Документы планирования</p> <p>3. Организация и принципы проведения в зависимости от возраста и подготовленности участников.</p> <p>6. Деятельность детско-юношеских клубов (ДЮК)</p> <p>7. Система оказания платных физкультурно-оздоровительных услуг.</p>	0,3				Компьютерная Презентация, образцы документов		Реферат, опрос
3.12.	<p><b>Тема 3.12. Методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p>1 Программирование самостоятельных занятий.</p> <p>2. Организационно-методические особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые самостоятельные занятия.</p> <p>4. Выполнение домашних заданий и рекомендаций специалиста.</p> <p>5. Разнообразие форм с применением упражнений из различных видов спорта.</p> <p>6. Комплексный контроль за состоянием здоровья и деятельностью органов и систем организма (врачебный, педагогический, самостоятельный).</p>	0,3				Образцы документов, Таблица «средства и методы ФК»		Опрос, Дневник самоконтроля
<b>ВСЕГО</b>		<b>6</b>	<b>4</b>					

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СПИСОК ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **ОСНОВНАЯ**

1. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте. - Мн., 2003
2. Вилькин Я. Р., Каневец Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. - М.: ФиС, 1985. - 173с.
3. Гриненко М. Ф., Саноян Г. Г. Труд, здоровье, физическая культура. М., «Физкультура и спорт», 1974. - 288 с., ил.
4. Занятия массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью: Учебное пособие. /Под общ.ред. В. А.Соколова, А. Г.Фурманова. - Мн.: БГОИФК, 1986-58 с.
5. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов - Мн.: Тесей, 2003. - 528 с.
6. Фурманов А. Г. Методика массовой физкультурно-оздоровительной работы, - Мн.: БГОИФК, 1986. - 81с.
7. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Физическая культура трудящихся. - Мн.: Польшмя, 1988. - 223с.
8. Программа физического воспитания населения. - Мн.: Госкомспорт, 1994.-26с.
9. Оздоровительно-рекреативная физическая культура. - Мн.: АФВиС РБ, 1994 -1995. - 284с.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М., ФиС, 1988.
2. Ганопольский В. И., Безносиков Е. Л., Булатов В. Г. Туризм и спортивное ФиС, 1987.
3. Купер К. Новая аэробика. - М.: ФиС, 1979. - 125с.
4. Рубцов А.Т. Группы здоровья. - М.: физкультура и спорт, 1977. - 200с.
5. Баранов В. М. Занятия в группах здоровья. - Киев: здоровья, 1983. - 118с.
6. Управление физической культурой и спортом: Учебник для институтов Физкультура и спорт, 1985. - С.129 - 133.
7. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Источник бодрости, здоровья, работоспособности. - Мн.: Польшмя, 1981. - 95с. Мусаелов Н. А., Нифонтова Л. Н. Производственная физическая культура в трудовом коллективе. - М.: Профиздат, 1985. - 152с.
8. Соколов В. А., Фурманов А. Г., Федорович С. В. Повышенная радиация и физическая культура. - Минск, 1997. - 254с.

## **ПЕРЕЧНИ РЕКОМЕНДУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ**

Диагностику и контроль усвоения студентами материала учебной программы дисциплины «Оздоровительная физическая культура» рекомендуется осуществлять путём устного и письменного опроса, подготовки докладов, представления законспектированного материала или компьютерной презентации, представлением комплексов упражнений и тренировочных заданий другой формы с оздоровительной направленностью. Студенты, обучающиеся по индивидуальным графикам, представляют рефераты по темам предварительных заданий и дневники самостоятельного контроля.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

#### 5.4. ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

- 1.Оздоровительный бег: Пособие. -  
[http://ffc.grsu.by/Kafedry/sportdis/academic\\_process/umo/318/pos\\_beg.chm](http://ffc.grsu.by/Kafedry/sportdis/academic_process/umo/318/pos_beg.chm)
- 2.Сайт центра любителей бега - <http://centrbega.narod.ru/>
- 3.Центр физического здоровья человека - <http://fitnestest.nm.ru/>
- 4.Шейпинг в Беларуси - <http://www.shaping.by/>
- 5.Аэробика - <http://www.aerobica.ru/>
- 6.Фитнес-конвенция - <http://www.fitness-convention.ru/>
- 7.Ассоциация профессионалов фитнеса - <http://www.fitness-pro.ru/>
- 8.Бодибилдинг - <http://musculatura.narod.ru/>
- 9.Каталог спортивных ресурсов - <http://www.sportfiles.ru/>
- 10.Портал здорового образа жизни - <http://www.breath.ru/>
- 11.Рефераты по физической культуре - <http://sportreferats.narod.ru/>
- 12.Российская центральная отраслевая библиотека по физической культуре - <http://lib.sportedu.ru/>
- 13.Валеология - <http://www.ecocongress.ru/valeologia-n.htm#arhiv>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## 5.5. ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ АКТЫ

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 18 июня 1993 г. №2445-Х11.

2. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» от 29 ноября 2003 г. № 251-3 (Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003., №135, 2/1000).

3. Методические рекомендации "Готовность спортивной базы и программно-методических документов по физической культуре учреждений образования к новому учебному году" утверждены Советом директоров учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» (протокол №3 от 20.05.2003г.) и Министерством образования Республики Беларусь.

4. Образовательный стандарт РБ. Разработан учреждением образования «Белорусский государственный университет физической культуры»// Зимницкая Р.Э., Гусарова О.А., Фурманов А.Г. и др. 2008 г.

5. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 24.03.2011 № 372 «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы».

6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 24.06.2008 N 17 "Об утверждении Положения о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь"

7. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.09.1997 N 1281 "О Государственной программе развития физической культуры, спорта и туризма".

8. Приказ Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма от 30 декабря 2008 г. №1010/ 1093 «О проведении в 2009 году республиканской спартакиады среди допризывной и призывной молодежи по зимнему и летнему многоборью прикладного физкультурно-спортивного комплекса «Защитник Отечества».

9. Программа молодежного физкультурно-спортивного движения «Олимпийские надежды Беларуси».

## 5.6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М.: Астрель, 2007. – 272 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. - М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
4. Бах, Б. Йога и здоровье / Б.Бах. - М.: АСТ, 2006. – 62 с.
5. Белякова, Р.Н. Педагогический и медицинский контроль физического воспитания учащихся: пособие для преподавателей физ. культуры и мед. работников учебных учреждений / Р.Н. Белякова, Г.А. Боник, И.А. Мотевич. – Минск: УП «ИВЦ Минфина», 2004.
6. Валеология : учеб. пособие / Я.Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.
7. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йоголатес / С. Вейдер. – М.: ЭКСМО, 2008. – 263 с.
8. Верещагин, В.Е. Физическая культура индийских йогов / В.Ф. Верещагин. - Минск: Полымя, 1982. – 144 с.
9. Вилькин, Я. Р., Каневец, Т. М. Организация работы по массовой физической культуре и спорту. – М.: ФиС, 1985. – 173 с.
10. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
11. Гавриленко, А.В. Физическая культура в специальных медицинских группах общеобразовательных школ, лицеев, гимназий: пособие для учителя: в 2 ч. / А.В. Гавриленко. – Гродно: Гродненский ОИПК и ПРР и СО, 2002.
12. Динейка, К.В. Оздоровительная система / Каролис Динейка. – М.: АСТ-Пресс, 2011. – 334 с.
13. Дубогрив, И.Д. Бег и ходьба / И.Д. Дубограев, А.В. Станкевич, Л.П. Филипенко. – Мн.: ЧИУП, 2004. – 27 с.
14. Калашников, Е.А. Мастер бильярда / Е.А. Калашников. – М.: Цитадель, 2001. – 416 с.
15. Кривцун, В.П. Содержание и методика занятий ходьбой, бегом, настольным теннисом и дартсом с оздоровительно-рекреативной направленностью / В.П. Кривцун, В.П. Якушев. – Витебск: Издательство ВГУ, 2007. – 76 с.
16. Купер, К Новая аэробика / Кеннет Купер. – М: Физкультура и спорт, 1976. – 125 с.
17. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособие / Е.С. Крючек. - М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

- 18.Макаревич, Р.А. Методическое пособие по проведению профессиографического исследования деятельности руководителя. – Мн.: Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2001. – 28 с.
- 19.Меньшов, С.Н. Детка: природное оздоровление. – М: Изд. дом «Вита» КСП, 1996. – 282 с.
- 20.Милюкова, И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М: АСТСнкт-Петербург: Сова, 2007. – 991 с.
- 21.Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн. Тесей, 2003. – 528 с.
- 22.Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
- 23.Теория бильярдной игры / А. И. Леман. – Изд.2-е, доп. - М.: Рольф; Айрис Пресс, 2001. – 288 с.
- 24.Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Левшина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 101 с.
- 25.Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск : НИО; Аверсэв, 2013. – 416 с.
- 26.Физическая рекреация: учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2012. – 495 с.
- 27.Физическая культура и здоровье: учеб. программа для специальных медицинских групп общеобразовательных учреждений с русским языком обучения / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО, 2007.
- 28.Фурманов, А.Г. Физическая культура трудящихся / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Минск: Польша, 1994. – 26 с.
- 29.Храмов, В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.
- 30..Щетинин, М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – М: Метафора, 2004. – 366 с.

## 5.7. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

**Гипокинезия** – снижение двигательной активности.

**Гиподинамия** – снижение мышечных усилий.

**Двигательная активность** – совокупность двигательных актов. Одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, в том числе отсутствие болезней и физических дефектов.

**Закаливание** – комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодных-климатических условий (низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления и др.).

**Квалификационная характеристика специалиста** – обобщенная норма качества подготовки по определенной специальности (специализации) с соответствующей квалификацией, включающая сферы, объекты, виды и задачи профессиональной деятельности, а также состав компетенций, необходимых для выполнения функциональных обязанностей в условиях социально регулируемого рынка.

**Компетентность** – выраженная способность применять свои знания и умение.

**Компетенция** – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**Критический минимум ДА** – это те граничные параметры рационально организованной двигательной деятельности в условиях повседневного быта, отступление от которых в сторону уменьшения ведет к регрессу функциональных возможностей организма (Л.П. Матвеев).

**Компетентность** – выраженная способность применять свои знания и умение.

**Компетенция** – знания, умения и опыт, необходимые для решения теоретических и практических задач.

**ОФК** – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

**Оздоровительно-рекреативная физическая культура (ОРФК)** – это сознательно управляемый процесс развития, совершенствования и восстановления адаптационных, физических, эмоционально-духовных возможностей людей средствами физической культуры с целью их оптимального функционирования в бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности.

**(ПАНО)** – показатель интенсивности работы, при превышении которого в организме возникает дефицит кислорода, накапливается кислородный долг, в крови и тканях повышается концентрация молочной кислоты и быстро наступает утомление.

**Производственная гимнастика** – специальные комплексы физических упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости в начале смены (вводная гимнастика), снижение утомляемости и поддержание высокой работоспособности трудящихся (обучающихся) в течение рабочего (учебного) дня (физкультпаузы, физкультминутки, микропаузы активного отдыха).

**Послетрудовая реабилитация** – восстановление работоспособности с учетом характера и степени производственного утомления трудящиеся путем использования физических упражнений, а также сочетания их с гигиеническими и психорегулирующими воздействиями.

**Потребность** – это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность.

**Пропаганда оздоровительной физической культуры** – целенаправленная деятельность по распространению знаний в этой области и убеждению населения в необходимости физкультурно-оздоровительных занятий.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка** – это специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии.

**Производственная физическая культура** – это управленческий и собственно педагогический процесс использования средств физической культуры для снятия утомления, повышения работоспособности, воспитания профессионально необходимых физических и психических качеств, профилактики профессиональных заболеваний, осуществляемый в сфере производства и учебного процесса, формы и содержание которого диктуются особенностями влияния на работающего (обучающегося) условий, характера и организации труда.

**Работоспособность** – способность организма к мобилизации функциональных возможностей для выполнения работы.

**Рекреация** – восстановление, воссоздание, обновление, отдых, элементы развлечения, игры, занимательности.

**Самоконтроль** – наблюдение за состоянием и динамикой своего здоровья.

**Санаторий** – это учреждение лечебно-реабилитационного профиля, основное назначение которого связано с медицинской и социальной реабилитацией поступающих в него на лечение и отдых различных слоев населения.

**Санаторий-профилакторий** – это учреждение оздоровительно-профилактической направленности, основное назначение которого связано с укреплением здоровья трудящихся, повышением их работоспособности в условиях производственного процесса.

**Спартакиада** – массовые комплексные мероприятия, проводимые в учебных заведениях, по месту жительства населения, в трудовых коллективах.

**Спортивное соревнование** – это специфическая форма соперничества, каждый участник которого с помощью определенных приемов в равных для всех условиях стремится достичь наилучшего результата, переиграть и победить остальных участников.

**Сфера профессиональной деятельности** – область жизни (общественного производства), в которой находит применение труд специалиста определенной профессии, специальности и квалификации.

**Терренкур** – это маршрут дозированной ходьбы, назначаемой отдыхающим в санаториях для тренировки сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы.

**Туристическая база** – это учреждение физкультурно-оздоровительной и рекреативной направленности, работающее сезонно или круглогодично. Продолжительность отдыха в нем — от 12 до 15 дней.

**Туризм** – это совокупность отношений, связей и явлений, сопровождающих поездку и пребывание людей в местах, не являющихся местами их постоянного или длительного проживания и не связанных с их трудовой деятельностью.

**Управленческая деятельность** – это комплекс, система действий, причем действий упорядоченных, соответствующих объективным принципам и логике.

**Физические упражнения** – специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на повышение работоспособности и формирование различных физических, психических качеств.